A.T. HOVANNESSIAN

L'Alimentation Crue

ON VIENT ENFIN DE DECOUVIR LA CAUSE DES MALADIES HUMAINES.TOUTES LES MALADIES ONT UNE SEULE ET MEME CAUSE, UN SEUL ET MEME REMEDE.

LES MALADIES SONT CAUSEES PAR L'INTRODUCTION DANS L'ORGANISME D'ALIMENTS CUITS ET AUTRES SUBSTANCES TOXIQUES.

LA CUISSON PRIVEE LES ALIMENTS NATURELS DE LEURS PROPRIETES NUTRITIVES ET LES TRANSFORME EN SUBSTANCES TOXIQUES ET NOCIVES.

TOUTES LES DONNEES SCIENTIFIQUES RELATIVES A LA VALEUR NUTRITIVE DES PROTEINES, VITAMINES ET MINERAUX, SONT COMPLETEMENT ERRONEES.

LE SEUL MOYEN RADICAL DE GUERIR LES MALADIES EST DE CESSER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS CUITS ET AUTRES SUBSTANCES TOXIQUES.

LE LABEUR ET LE COUT OCCASIONNES PAR LA CUISSON DES ALIMENTS A TRAVERS LE MONDE NE SONT QU'UN IMMENSE GASPILLAGE.

TEHERAN

ARSHAVIR TER HOVANNESSIAN

L'ALIMENTATION CRUE

OU

UN MONDE NOUVEAU GUERI DE SES MALADIES,

DE SES VICES ET DE SES POISONS

Teheran 1980

Commandez Et Propagez

"L'Alimentation Crue

LA PROPAGATION DE L'ALIMENTATION CRUE EST LA TACHE LA PLUS NOBLE ET LA PLUS HUMANITAIRE DE CE SIECLE.

PRIX: 20 FRANCS
3 a 9 EXEMPLAIRES: 25% DE REDUCTION
10 EXEMPLAIRES OU PLUS: 33% DE REDUCTION

ADRESSE:
ARSHAVIR TER HOVANNESSIAN
2 KAMKAR AVENUE, PLACE SANAI
TEHERAN — IRAN

TABLES DES MATIERES

DEUXIEME PARTIE

TROISIEME PARTIE

A.T. Hovannessian
(Aterhov)

PREFACE

La première partie du présent ouvrage fut publiée en 1963 sous le titre de L'ALIMENTATION CRUE. Dans ce petit volume„ qui comprenait un bref exposé de mes opinions sur la nutrition, j.avais abordé presque tous les aspects importants de l'alimentation crue. D'une manière générale, il n'est pas nécessaire d'entrer dans d'interminables détails pour déclarer au monde la simple vérité suivante: les opérations de cuisson et de raffinage au moyen desquelles des aliments naturels sont dégénérés en substances dénaturées, ne sont pas seulement des opérations nuisibles qui violent les lois de la nature, mais la cause principale de toutes les maladies. La personne la plus ignorante peut aisément se rendre compte qu'au lieu de libérer l'homme de la maladie, la science médicale basée sur l'alimentation cuite et les médicaments toxiques, conduit l'humanité à souffrir d'une multitude d'indispositions sérieuses, contre lesquelles toutes les autres créatures vivantes sont immunisées.

Il suffit au lecteur clairvoyant de lire seulement quelques pages sur le sujet, pour sortir de son indifférence léthargique et réaliser toute la gravité de la situation. La majorité des hommes, cependant étant aveuglés par les conceptions erronées de la science médicale actuelle et préjudiciés par un grand nombre d'idée reçues, souhaitent trouver davantage d'informations sur ce sujet. C'est pour cette raison que, dans la deuxième partie de ce livre, j'ai présenté davantage l'explications détaillées sur certaines questions vitales. En même temps, j'ai profité de l'occasion qui m'était offerte, pour apporter quelques corrections et changements mineurs dans la première partie. Durant la première édition

du livre, l'idée de l'alimentation crue n'en était qu' à ses débuts rudimentaires; aujourd'hui, elle a été mise en pratique dans de nombreux pays. En abandonnant les aliments cuits et les médicaments toxiques, des milliers de personnes sensées de par le monde, ont guéri elles-mêmes, les maux dont elles souffraient depuis longtemps et sont capables, à présent, de mener une vie sans souci, dans la santé et le bonheur. A la fin du présent ouvrage, j'ai donné une petite sélection des nombreuses lettres que m'ont envoyées de telles personnes.

Quand on découvre une nouvelle machine ou un nouvel instrument, il suffit de quelques expériences couronnées de succès pour confirmer ou prouver cette invention. Aujourd'hui des milliers de personnes en bonne santé de par le monde, sont la preuve vivante que l'alimentation crue sauve l'humanité de l'emprise impitoyable de toutes les maladies qui sévissent sur terre. On aurait pu croire que ce fait aurait suffi à tirer le monde scientifique de son apathie indifférente et à convaincre le monde entier des immenses bénéfices que l'alimentation crue apporte à chacun de nous. Aujourd'hui, des individus aveuglés par leur intoxication. organisent des conférences internationales pour combattre une prétendue famine et prononcer d'interminables discours sur des sujets ridicules, alors que 80 pour cent des **VERITABLES ALIMENTS** qui nous sont offerts par la nature, sont détruits par leurs propres mains lors de la cuisson et du raffinage.

J'en appelle à tous les vrais humanistes pour qu'ils se lèvent et par leurs exigences continuelles, invitent les autorités à prendre des mesures immédiates pour mettre en pratique le principe de l'alimentation crue. Il est enfin temps d'agir.

PREMIERE PARTIE

COMMENT JE CONCUS L'IDEE DE L'ALIMENTATION CRUE

L'homme ne devrait manger que des aliments crus, d'origine végétale. L'habitude de manger des aliments cuits devrait être abandonnée définitivement sur cette terre. C'est ce que nous ordonne la nature dans sa sagesse. Manger des aliments cuits est l'acte le plus barbare de l'histoire de l'humanité, ce dont personne ne semble se rendre compte et dont chacun est la victime inconsciente. Peu importe que l'idée puisse paraitre étrange à certains, elle représente la vérité absolue que nous sommes bien obligés d'admettre.

Cette vérité devient évidente pour moi, losqu'après dix-huit ans de recherches et d'investigations extrêmement poussées, j'acquis la conviction que la mort de mon fils, âgé de dix ans, et celle de ma fille, âgée de quatorze ans étaient dûes à une alimentation dénaturée. Le grand nombre d'examens médicaux, pratiqués en Iran, en France, en Allemagne et en Suisse, dans l'espoir de découvrir de quelle maladie particulière souffrait leur organisme, ainsi que les innombrables médicaments qui leur ont été administrés par la suite, ont sans aucun doute, joué un rôle considérable dans le denouement de la tragédie. Mes enfants sont morts d'une émaciation progressive et de la détèrioration de tous leurs organes, causées par une alimentation dénaturée et des médicaments empoisonnés.

Si j'ai été capable de pénétrer les secrets de la science médicale et d'observer ses bons et mauvais aspects avec autant de lucidité, c'est que je n'ai pas été poussé par le dessein de devenir médecin, ni par celui de gagner de l'argent. Tout d'abord, je fus stimulé par mon désir d'aider mes enfants

bien-aimés à guérir, puis plus tard, par celui de perpétuer leur mémoire en me rendant utile à l'humanité.

Un autre facteur par lequel j'ai pu mieux me rendre compte des imperfections de la science médicale, est le fait que j'ai poursuivi mes études d'une manière entièrement originale, par un enseignement que j'ai conçu moi-même, à l'abri des servitudes d'un programme académique. Je n'ai jamais eu l'esprit troublé par les exigences démesurées de progrès faites au nom de la science médicale, ni par toutes les merveilles attribuées aux médicaments. J'ai considéré toutes ces questions avec un esprit critique, tout en mettant l'accent sur leurs défauts. De surcroît, j'ai constamment gardé à l'esprit le fait qu'en dépit de l'existence d'un million de docteurs qualifiés et d'un grand nombre de Prix Nobel, l'homme civilisé souffrait de diverses maladies plus souvent qu'aucun autre animal, et que des affections telles que la sclérose, le diabète , les infarctus et le cancer augmentaient à un rythme alarmant, menaçant de faire disparaître l'humanité de la surface de la terre. Je n'ai pas perdu mon temps à mémoriser les symptômes des maladies, les noms et dosages de medicaments' et toutes les nombreuses formules complexes, qu'il est rarement nécessaire de connaître, car je n'ai jamais eu l'intention de passer des examens ou d'obtenir des diplômes. Au contraire, j'ai consacré autant que possible, mon temps à l'étude d'un grand nombre de branches scientifiques et à l'examen des multiples sources du savoir et de leurs principes généraux et fondamentaux, j'ai été capable de tirer certaines conclusions essentielles et vitales.

Les résultats de dix-huit ans de recherches et de travail assidu ont été concrétisés en un ouvrage comprenant deux gros volumes, et dont le premier, un livre de 568 pages, a été publié en arménien en 1960.

LE BON FONCTIONNEMENT DE TOUTE USINE DEPEND DE L'APPROVISIONNEMENT UNIFORME DE TOUTES LES MATIERES PREMIERES SPECIFIEES PAR L'INGENIEUR

Jusqu'à la découverte du feu, en harmonie avec le règne animal, l'homme a développé et achevé son évolution en consommant une nourriture naturelle et crue. Mais, depuis la découverte du feu, sans beacoup de reflexion, les hommes ont placé les aliments naturels sur le feu, détruisant leurs élements essentiels, les dépréciant, pour finalement en nourrir leur corps. Toutes les maladies, dont l'humanité souffre à ce jour, résultent

directement de cette inconséquence.

L'organisme humain représente le chef-d'oeuvre de la nature. L'homme est l'usine vivante la plus complexe et la plus parfaite que les efforts incessants de la nature pendant plus de 1500 millions d'années, aient réussi à achever. Parallèlement à la construction de cette usine, la nature a utilisé les rayons du soleil pour développer toutes les matières premières nécessaires à la coordination des milliers d'opérations complexes de notre organisme et en assurer la production correspondante. En outre, la nature a placé des matières premières absolument parfaites et d'une harmonie sans défaut quant à leurs éléments constitutifs, dans un minuscule grain de maïs, dans le grain juteux d'une grenade, dans un grain de raisin ou dans la feuille d'une plante. Chacun de ces éléments «dérisoires», considérés séparément, contiennent tous les facteurs nécessaires pour garder en vie l'organisme d'une créature telle que l'homme.

Dans le monde matériel, le plus petit écart hors des détails mis au point par l'ingénieur pour assurer le fonctionnement régulier du mécanisme de l'usine, ou un défaut dans les matières premières destinées à assurer une productivité normale, résultent dans une défaillance correspondante, au niveau de l'opération de l'usine. De la même manière, la moindre détérioration ou altération des matières premières destinées par la nature à assurer le fonctionnement régulier des processus complexes de l'organisme humain, entraînent des désordres dans les fonctions biologiques normales de nos organes, et ces désordres se manifestent sous la forme de maladies.

Les différentes méthodes employées par l'homme pour détruire ou dénaturer les matières premières parfaitement équilibrées, prescrites par la nature en vue du fonctionnement normal de son corps, dépassent l'entendement. Dans ce but, l'homme civilisé a conçu des usines, des fours, des fourneaux et des cuisines absolument démoniaques. Toute dégénérescence de la qualité des aliments naturels est suivie d'une dégénérescence simultanée de l'organisme humain. Une nutrition naturelle assure le fonctionnement normal de notre organisme, alors qu'une nutrition dénaturée, est suivie d'une démission anormale de ses fonctions. La multiplicité des maladies est due a la grande diversité de la dégénérescence des elements constituant les aliments naturels.

En admettant que tous ses besoins soient satisfaits par les lois de la nature, l'organisme humain, qui est l'organisme le plus parfait du monde animal, peut vivre en parfaite santé, d'un minimum de 150 ans à un maximum de 200 à 250 ans. La cuisson des aliments oblige les

organes humains à utiliser plusieurs fois leur capacité de travail normale, les fatigue prématurément, provoque diverses maladies et réduit la vie de l'homme à une fraction de son éspérance de vie normale. A notre époque de progrés scientifiques, l'homme pourrait se libérer de toutes les maladies en s'abstenant entièrement de manger des aliments cuits, pour consacrer toute ses énérgies à la seule étude des problèmes de longévité. De même qu'il s'assure une alimentation naturelle, l'homme doit veiller à ce que ses autres exigences physiques soient satisfaites. Celles-ci consistent en air pur, à se coucher tôt, se lever tôt, à travailler physiquement, à s'abstenir de chauffage artificiel, à respecter les règles d'hygiène.

MALADIES ALIMENTAIRES DIRECTES ET INDIRECTES

Les maladies alimentaires se divisent en deux catégories principales: les maux directs et les maux indirects. Les maladies alimentaires directes sont causées, soit par la surabondance de certains aliments, soit par le manque de certaines autres. La cuisson et les produits animaux ont pour effet de concentrer et d'augmenter les proteins et les graisses dans le régime alimentaire et, en même temps, d'éliminer les substances d'une haute valeur nutritive. Jusqu'à présent, la science n' a été capable de reconnaître qu'un nombre négligeable de ces substances, qui ont été appelées vitamines et sans lesquelles la vie serait impossible. Parmi les maladies alimentaires directes, il faut ranger tous les désordres chroniques et les maladies de carence. Ces affections se développent totalement à notre insu et avec une lenteur extrême. Aussi longtemps que la maladie n'a pas atteint sa phase finale de développement, et que les organes n'ont pas cessé de travailler, l'individu se considère en bonne santé. Dans le cas de carences vitaminiques partielles et diverses, la maladie n'apparaît pas accompagnée des symptômes d'une avitaminose telle qu'elle est décrite dans les manuels médicaux, mais elle se signale plutôt par des douleurs qui ne sont pas faciles à expliquer.

Les troubles digestifs indirects sont les maladies infectieuses. Dans l'organisme humain, on trouve ordinairement une grande variété de microbes, qui, dans des circonstances normales, se rendent extrêmement utiles à l'organisme et qui sont soumis au contrôle de cellules humaines spécialisées (différenciées), aux ordres des quelles elles se soumetent volontiers. Mais, à la suite d'une alimentation défectueuse, les cellules dégénérées et émaciées sont tellement affaiblies que, selon la loi de la survie du plus fort, ces microbes prennent le dessus, se libèrent du contrôle

des cellules, se rebellent contre leurs maîtres, deviennent pathogènes et causent les infections qui nous sont si bien connues. Quelquefois, les microbes assaillants, qui se seraient vu opposer une résistance farouche dans le cas d'un organisme sain, et auraient été détruits immédiatement, ne rencontrent pas d'opposition semblable dans un organisme malade et finissent par causer une infection spécifique.

Dans le deuxième volume de mon ouvrage en arménien, j'ai consacré un nombre de pages considérable au problème des maladies infectieuses pour l'étude desquelles j'ai analysé certains passages du premier volume du traité sur «l'Anatomie Pathologique et la Pathogénie des Maladies Humaines» par l'éminent savant soviétique, I.V. Davydovsky, publié en 1956. A l'aide de nombreux faits convaincants, l'auteur prouve que ce ne sont pas les microbes qui sont à l'origine des maladies infectieuses mais bien une condition physique insatisfaisante et le déclin des pouvoirs d'immunisation du corps. Malheureusement, comme tous les intoxiqués alimentaires,* Davydovsky est, lui aussi, incapable d'expliquer comment il est possible de restaurer cette immunité ou, mieux encore, d'empêcher son déclin.

L'homme a une telle peur des microbes que pour leur échapper, il a recours aux méthodes les plus dangereuses qui obtiennent des résultats totalement opposés. La cuisson des aliments crus pour éviter les microbes est l'une des erreurs les plus fatales de la science médicale. Il nous est impossible d'exterminer les microbes de la surface de la terre. Ils sont partout, ils existeront toujours, et ils peuvent pénétrer dans nos organismes par des chemins extrêmement variés. En particulier, lorsque nous faisons cuire nos aliments, nous diminuons d'abord la résistance de nos cellules, puis nous détruisons, dans notre nourriture, les antibiotiques que la nature destine à combattre les microbes. Même les médecins qui sont intoxiqués par les aliments cuits, reconnaissent qu'un grand nombre de vitamines, détruites par la cuisson, ont des propriétés bactéricides. C'est la raison pour laquelle les animaux qui se nourrissent sur les tas d'ordures, sont loin d'être aussi sujets aux maladies infectieuses que l'homme.

---

* Par l'expression «intoxiqué alimentaire» et «intoxication alimentaire» nous nous réferons, évidemment, à l'habituelle consommation d'aliments cuits.

LA CELLULE CANCEREUSE PROVIENT DIRECTEMENT D'UNE ALIMENTATION DENATUREE

Beaucoup de consommateurs d'aliments cuits, ont tendance à croire que l'homme, s'étant nourri d'aliments cuits pendant des siècles, a dû en prendre l'habitude, et purrait souffrir de manger tout d'un coup, une nourriture crue. En d'autres termes, si nous avons rempli le réservoir d'une automobile avec de l'essence sale et de mauvaise qualité, pendant un certain temps, le moteur aurait pu s'y habituer et s'endommager si nous remplaçons l'essence sale par de l'essence propre.

Tout d'abord, une période de quelques milliers d'années, n'est rien en comparaison des 1500 millions d'années, pendant lesquelles l'homme et ses ancêtres ont vécu et se sont développés, en mangeant uniquement des aliments crus. D'autre part, le fait que l'homme ne se soit jamais habitué à la nourriture cuite, est prouvé par l'existence même des maladies qui disparaissent et l'organisme qui retourne à ses fonctions normales, une fois que l'homme a recours à l'alimentation crue.

Il est certains que, selon les lois de l'évolution, notre organisme essaye de s'adapter à la nourriture qu'il reçoit, mais non de la manière que conçoivent certaines personnes. Les éléments nutritifs constituant les aliments, qui sont essentiels pour les processus complexes et les fonctions spécialisées majeures des cellules, sont facilement détruites par la cuisson. C'est pourquoi les denrées alimentaires considérées comme étant nutritives par les consommateurs d'aliments cuits, sont dépourvues de ces éléments essentiels; au contraire, elles possèdent d'abondantes réserves de protéines, de graisses et de glucides, en quantités excédant plusieurs fois la demande des cellules.

Etant continuellement privées des éléments nutritifs essentiels à l'exercice de leurs plus hautes fonctions, les cellules n'ont pas la possibilité d' atteindre une évolution et une spécialisation maximales ou, les ayant achevées, elles perdent plus tard la faculté d'accomplir ces fonctions. Après plusieurs années de privations et d'épreuves, il arrive un jour qu'une ou plusieurs parmi les milliards de cellules, dépourvues des capacités qui leur restent, sont finalement libérées du mécanisme qui limite la croissance des cellules. Elles se séparent alors de la vie communautaire, deviennent autonomes, et dévorent goulûment les matériaux qui construisent les tissus et qui nagent en grandes quantités dans le fluide inter-cellulaire, ayant été rejetés par les cellules normales, étant en quantités excessives à leurs besoins, et que les biologistes gastéro-entérologues portent aux nues – les protéines, (surtout les protéines animales), les graisses et toutes les substances azotées.

Puis elles grandissent à une vitesse alarmante, avec mépris et indifférence, et se reproduisent d'une manière désordonnée, pour former une masse terrifiante, une nouvelle créature vivante qui, pendant sa croissance se soumet or détruit tout ce qui l'entoure pour, finalement, un beau jour, anéantir ce merveilleux edifice qu'est le corps humain. Cette nouvelle créature est le cancer. Elle est le digne héritage des aliments cuits et la preuve vivante de la manière dont les cellules s'adaptent à la structure des denrées alimentaires que l'homme consomme.

Quand la vie apparut sur notre planète, la nature n'avait à sa disposition que les matériaux de construction les plus élémentaires (protéines, graisses et glucides, avec lesquels elle réussit à créer les premiers organismes uni-cellulaires). De même que par l'addition d'un cylindre, d'un appareil ou d'un petit détail, un ingénieur ajoute une nouvelle fonction à son usine, la nature, en ajoutant un nouvel élément constitutif a ces matériaux de construction (des corps végétaux) apport une nouvelle fonction aux organes animaux. Cette tâche ardue a occupé la nature pendant 1500 millions d'années, durant lesquelles elle a développé ses matières premières, d'une bactérie ordinaire jusqu'aux fruits que nous connaissons aujourd'hui. A travers l'agencement de ces matières premières végétales, mais de concert avec leur évolution, la nature a crée un organisme unicellulaire animal, qu'elle a ensuite développé en un miracle de perfection, qui est l'homme, de la même manière que l'homme a développé sa propre création, la première machine à vapeur, en un réacteur nucléaire extrêmement complexe.

Malheureusement, après la découverte du feu, l'évolution naturelle de l'homme a cessé, et, pire encore, elle régresse à une allure vertigineuse. Le feut et tous les autres moyens ridicules de dégenerescence inventés par l'homme civilisé, détruisent toutes les propriétés nutritives supérieures, qui ont été stockées pendant un milliard et demi d'années dans des denrées alimentaires naturelles et par conséquent dans des cellules animales, et les réduisent à leur état primitif et, avec la plus grande diligence, procurent les matériaux les plus ordinaires qui servent à la croissance désordonnée de ces cellules.

Les cellules cancéreuses sont des exemples types de ce genre de cellules primitives. Pour les biologistes à la vue basse, les matériaux de construction du corps sont les protéines, à savoir les simples pierres et briques d'une structure très ordinaire. Ils ne s'interessent pas aux différents sortes de mortier, ni aux nombreux détails indispensables à la construction d'une usine complexe, qui sont inexistants dans un beefsteak ou un barbecue.

Dans le second volume de mon livre en arménien, j'ai consacré près de 300 pages à l'examen du problème de l'origine du cancer. Dans ce but, j'ai étudié avec une grande attention, un important traité par le célèbre cytologiste américain, E.V. Cowdry, intitulé «les Cellules Cancéreuses» (1955), qui est l'étude la plus complète de toutes celles parues sur ce sujet, dans laquelle se trouvent rassemblées toutes les recherches, données, opinions et conclusions publiées par de nombreaux savants célèbres. En me basant sur les données des recherches obtenues par les savants eux-mêmes, j'ai prouvé d'une manière concluante, que les cellules cancéreuses proviennent d'une carence d'éléments constitutifs supérieurs et d'une surabondance des matériaux de construction ordinaires qui encouragent la croissance désordonnée des cellules.

L'INTOXICATION PAR LES ALIMENTS CUITS EST LE PLUS DANGEREUX DE TOUS LES VICES

Le lecteur va certainement se demander pourquoi aucun de ces éminents chercheurs et professeurs ne voient ces vérités toutes simples, et pourquoi personne ne nous dit que consommer des aliments cuits est malsain et dangereux. La raison en est que l'humanité entière s'adonne à la nourriture cuite et que cette habitude a aveulgé tout le monde. Personne ne se rend compte que manger cuit est un vice, et que c'est évidemment le plus terrible de tous les vices. Ce n'est pas un penchant pour une seule substance, mais la somme totale de nos désirs voraces pour des milliers de substances (et quelles «merveilleuses, désirables» substances!). En outre, les consommateurs d'aliments cuits ont la vue courte et voient l'excellence et la richesse dans la multiplicité des dépréciations auxquelles nous soumettons les aliments, alors que c'est justement cette multiplicité qui fait naître une multiplicité de maux, dont le reflet véritable peut être perçu dans le grand nombre de maladies qui sévissent sur la terre.

L'homme devient intoxiqué par toutes les substances qui contiennent des poisons, telles que le thé, le café, le cacao, le tabac, l'alcool, l'opium, la cocaïne, la morphine etc. Le désir ardent pour ces substances est exacerbé par les poisons correspondants accumulés dans l'organisme humain. Les aliments cuits produisent une grande variété de poisons, qui, petit à petit, sont mis en réserves dans différentes parties du corps, telles que les parois des veines et des capillaires, entre les jointures, au centre des cellules de graisse et ailleurs. De même que le besoin d'un drogué pour l'héroine ne vient pas des exigences physiologique normales de son corps, le désir qu'éprouve un consommateur d'alimentscuits pour ces derniers et sa faim, ne

proviennent pas des exigences normales de son organisme; plus exactement, elles représentent les exigences de son intoxication. C'est l'expression des impulsions qui sont stimulées par les poisons rassemblé dans l'organisme humain, l'exigence des maladies nichées dans le corps, l'appel du pire ennemi de l'homme.

Ce terrible vice est introduit dans le corps de chaque être humain par ses propres parents, au moment de sa naissance. C'est pourquoi, dès que la conscience d'un bébé s'éveille, dès qu'il se met à parler, le vice de l'alimentation cuite s'est déjà fermement emparé de lui, et de ce moment-là jusqu'à la fin de sa vie, il considère les aliments cuits comme son régime alimentaire normal et le fort désir qu'il en a, pour une exigence physiologique; c'est ce qu'il méprend pour de la faim.

CE N'EST PAS LA FAIM QUI PROVOQUE LE DESIR POUR DES ALIMENTS CUITS.

Quand un consommateur d'aliments cuits essaye de se nourrir exclusivement d'aliments naturels tels que le miel, les noix, les grains, les fruits et légumes crus et qu'il ne ressent plus d'appêtit pour quelqu'aliment cru que ce soit, les exigences naturelles de son corps sont à ce moment-là, entièrement satisfaites et il est complètement rassasié. Mais en dépit de cela, même s'il a déjà absorbé plusieurs fois l'équivalent normal de son besoin alimentaire quotidien, il se conduit comme s'il n'avait rien mangé du tout et ressent un grand désir pour un plat de viande très épicé, riche et appétissant. Ceci n'est plus de la faim. C'est l'irritation causée par les poisons entreposés dans le corps, qui à présent, exige de nouveaux poisons. C'est le cri du démon qui gît en nous et qui exige de nouveaux outils pour mettre notre corps en pièces. Le consommateur d'aliments crus, prudent et déterminé, entend ce cri dans toute sa véhémence, nuit et jour, mais l'ignore de toute son âme et refuse de céder d'un pouce.

POUR DIGERER DES ALIMENTS CUITS, LES ORGANES DU CORPS SONT OBLIGES DE TRAVAILLER TROIS OU QUATRE FOIS PLUS QUE LEUR CAPACITE NORMALE.

Tous les organes humains possèdent une réserve d'énergie naturelle. D'habitude, ils fonctionnent en utilisant un quart de leur potentiel, conservant

le reste de leur énérgie pour un usage ulterieur en cas d'urgence, ou durant la vieillesse. Ainsi, dans des circonstances «normales», le rythme cardiaque est de 70-72 battements par minute (alors que celui d'un crudiste n'est que de 58 à 62), cependant dans des circonstances exceptionnelles, il peut atteindre plus de 200 battements à la minute. De même, pendant une respiration normale, 500 centimètres cubes d'air rentrent et sortent des poumons, mais, quand nous faisons un effort respiratoire spécial, nous pouvons inspirer jusqu'à 3700 c.c.

Le crudiste utilise un quart du potentiel de ses organes digestifs, et c'est pourquoi ces organes ne sont jamais surchargés et fatigués. Celui qui mange cuit, quant à lui, après avoir stimulé son appétit par des reflexes conditionnés, des épices irritants, des apéritifs et autres stimulants absurdes, remplit son estomac à tel point que les organes digestifs sont obligés d'utiliser toutes leurs réserves d'énergie et même alors, ils sont incapables de faire face aux exigences qui pèsent sur eux. Sur ce, l'homme est obligé de rendre cette nourriture repoussante par les mêmes voies qui lui ont servi à l'avaler, ou de l'expulser de ses intestins à l'aide de purgatifs. Il est surprenant que des actes aussi écoeurants ne paraissent pas étranges à ceux qui mangent cuit. De nombreaux organes accessoires, tels que le coeur, le foie, les reins sont mis à contribution à cause de la surcharge des organes digestifs. Le travail supplémentaire, fourni par ces organes a vite fait de les fatiguer et de les rendre prématurément incompétents. Il n'est pas surprenant, dans ces conditions, que notre vie soit diminuée de plusieurs fois. En se nourrissant de substances inutiles, dangereuses et toxiques, l'intoxiqué alimentaire satisfait à ses passions, paralyse l'action de son estomac et se crée l'illusion d'être satisfait, alors qu'en réalité ses cellules crient famine, par manque d'éléments nutritifs essentiels. L'estomac d'un crudiste est toujours au repos, même s'il est généralement vide, mais son corps est satisfait et plein au vrai sens du terme.

Quand un consommateur d'aliments cuits décide de devenir crudiste, au début, il n'est jamais satisfait, peu importe combien il mange. D'habitude, au lieu de se réjouir, les intoxiqués alimentaires sont mécontents de cet état. A leur avis, la raison de leur faim continuelle réside dans le fait que les aliments qu'ils consomment ont une valeur nutritive insuffisante et ne sont pas de la nourriture. Ceci est une terrible erreur. Tout au contraire, ces aliments sont à la fois, nutritifs et bien équilibrés. Les cellules humaines ont souffert de leur absence pendant des années. La capacité des organes digestifs correspond exactement à leur composition et à la disposition des éléments qui les constituent. C'est pourquoi, l'estomac accouille volontiers ces aliments, les ramollit rapidement, et les faits passer sans tarder dans les

intestins; pendant que les cellules, émaciées et affaibliés de faim absorbent à leur tour ces substances essentielles et en exigent toujours davantage.

Les cellules malades sont guéries, celles qui sont affaiblies, reprennent des forces, celles qui sont inactives, retrouvent leur vitalité. Au contraire, les cellules de graisse commencent à fondre, n'étant plus nourries; l'accumulation de poisons disparaît graduellement et les liquides superflus quittent le corps. Ensuite, des cellules normales et actives remplacent les cellules paresseuses qui étaient engraissées par l'indolence et l'inaction. La perte de poids rapide est un signe certain de force et de santé retrouvées.

Ce fait devrait remplir le coeur de l'homme de joie et de bonheur. En effet, ces aliments se répartissent immédiatement dans le corps et lui donnent santé et force, vigueur et énergie. C'est la première fois de sa vie, que malgré une nourriture fort copieuse, ses organes et glandes soient capables de travailler confortablement et à l'aise. Même si ce jour-là, il prend une plus grande quantité de nourriture crue que ne l'exige son organisme ou que ses cellules et intestins sont capables d'absorber, son estomac ne refusera rien et cela ne lui causera pas une impression de nausée, l'obligeant à rejeter les aliments de force. La nourriture en excès de ses besoins normaux, ne va pas séjourner dans l'estomac et se décomposer; elle ne va pas être transformée en poisons et créer des troubles digestifs. Au contraire, elle va immédiatement passer de l'estomac aux intestins sans être digérée, va quitter le corps le jour même par les matières fécales, n'ayant causé aucun mal à l'organisme. Ainsi, son estomac sera toujours léger, alors que ses intestins et son sang seront constamment chargés d'éléments nutritifs parfaitement équilibrés.

Voyons ce qui se passe si, à cet instant, cette même personne essaye de manger, ne serait-ce que quelques morceaux de nourriture cuite. Son estomac va violemment refuser ces substances étranges et indésirables. En dépit du grand plaisir que ressent son palais, ces quelques morceaux vont lui couper l'appétit et paralyser le course normal de ses activités digestives. Pourtant quelqu'un qui mange cuit est assez satisfait et heureux de cette situation parce qu'il a assouvi sa passion, il a rempli son estomac, il se sent «plein». Mais celui qui apprécie la valeur de l'alimentation crue, craint cet état. Il sait parfaitement que ce sont les aliments végétaux crus qui nourrissent le corps et que les matières mortes se dégageant du feu, ne sont que des combustibles, sources de poisons et de maladies.

LA NOURRITURE HUMAINE DEVRAIT COMPORTER DES CELLULES VIVANTES ET NON DES CADAVRES DE CELLULES MORTES.

Des aliments parfaitement équilibrés sont constitués de cellules vivantes. Les corps végétaux restent longtemps en vie, après avoir quitté la terre. Un bouton de rose continue à fleurir dans un vase, des graines germent, plantées des années apres avoir été récoltées. Mais les cellules d'animaux tués et celles de leur lait, meurent immédiatement, se désintègrent, et se transforment en poisons; cependant que la cuisson les convertit en quelque chose d'affreux. Considérer les protéines animales supérieures aux protéines végétales est une erreur de jugement infiniment regrettable, preuve manifeste de la myopie des biologistes, adeptes de viande crue. Si nous admettons que l'organisme animal transfère les protéines végétales et les transforme en éléments nutritifs équilibrés, il semblerait que la chair d'animaux tels que le renard, le loup, le chien, le chat et le tigre soit de la plus grande valeur nutritive puisqu'aussi bien ils se nourrissent de ces protéines «parafaitement équilibrées» ; alors que le caractère toxique de la chair de tels animaux est si évident que même les mangeurs de viande les plus acharnés n'osent y toucher.

Les biologistes que leurs prédilections personnelles, poussent à rechercher dans la viande des avantages spéciaux, n'ont pas pris en considération le fait que les prétendus irremplaçables amino-acides qu'ils ont découverts, sont formés des herbes les plus communes consommées par les animaux. Quelle règle scientifique permet à l'organisme d'une vache de fabriquer des acides aminés à partir de la moindre mauvaise herbe alors que l'organisme humain n'est pas capable de préparer ces mêmes éléments à partir d'aliments végétaux de la plus haute valeur nitritive? Comment des millions de Bouddhistes peuvent-ils survivre sans les aminoacides que procure la viande?

LE PLUS GRAND DEFAUT DE LA SCIENCE MEDICALE EST SA MYOPIE.

Le plus grand défaut des biologistes intoxiqués par les aliments cuits, est leur myopie. Ils refusent de voir des maux qui paraissent benigns et ne prévoient pas les conséquences sérieuses qui, tôt ou tard, résulteront de causes à première vue négligeables. Que l'on me permette ici la mention de quelques exemples. Les repas cuits, en particulier les plats de viande, sont pleins de poisons. Pourtant personne n'attache de l'importance à l'em-

poisonnement chronique qui s'effectue imperceptiblement, et même lorsqu'il en résultent des troubles du foie, du coeur et des reins, on attribue ces états à des causes inconnues. Lorsque l'empoisonnement est plus sérieux et s'accompagne de diarrhée et de vomissements, il est considéié comme un trouble gastrique. Seul un état qui affecte tout l'organisme et menace l'individu de mort immédiate, est considéré comme un empoisonnement. Combien d'innocents sont sacrifiés de cette manière!

Les hommes ne voient pas les ordures qu'ils charrient quotidiennement dans leurs veines et leurs artères par la nourriture, et lorsqu'elles se déposent, couche après couche, le long des vaisseaux, rétrécısant leurs passages pour, un jour, arreter la circulation du sang, ils considèrent cet accident comme «imprévu».

Les hommes ne remarquent pas l'incroyable pression exercée par des eaux de crue sur un barrage géant, d'une capacité de plusieurs millions de tonnes. Mais, lorsque ce barrage, vacillant sous l'impact des eaux, finit par s'écrouler, on accuse le caillou accidentellement jeté par un enfant. Nous avons déjà mentionné la conception correcte du crudiste, quant à l'origine du cancer. Contre cette opinion, les quatre cents «agents cancérigènes» mentionnés par des savants intoxiqués alimentaires et parmi lesquels on trouve des irritations mécaniques et des brûlures de cigarettes, n'ont pas plus de poids que la pierre lancée par l'enfant.

Chaque organe possèdent des millions de cellules, dont le travail concerté accomplit la fonction de cet organe. Quand la nourriture imposée à ces cellules, est dépourvue de certains éléments essentiels, elles perdent leur vitalité et leur utilité. Les réserves d'énergie entrent alors en jeu, mais elles sont, elles aussi, bientôt épuisées. Aussi longtemps que l'organe remplit tant soi peu ses fonctions, les gens myopes ne voient pas le signal d'alarme; mais dès qu'il traîne dans ses activités, ils disent qu'il est malade et ont recours à des médicaments. Mais comment une pilule ou une dose de poison pourraient-elles remplacer les éléments nutritifs des aliments brûlés par la cuisson, des années durant, et redonner aux cellules incapacitées, leur faculté perdue de faire un travail spécialisé?

Après avoir séjourné dans le conduit alimentaire pendant des jours, des masses de viande, d'oeufs, de beurre et de fromage se décomposent et provoquent une inflammation des intestins, dont le symptôme le plus connu est la diarrhée. Mais lorsqu'un enfant montre effectivement des signes de diarrhée, on repousse toute la faute sur quelques pelures de fruits entr'aperçues dans les matières fécales. Personne ne se pose la question de savoir comment des pelures

de fruits peuvent causer une inflammation des intestins de l'enfant, si elles quittent le corps quelques heures après être entrées, sans avoir subi ni pourrissement, ni putréfaction. Toute la tragédie vient du fait que les gens considèrent les oeufs, la viande, le beurre et le fromage comme des aliments normaux et essentiels, et les fruits comme des aliments secondaires, qu'on peut manger ou laisser à sa guise. Quelquefois, on considère même comme nécessaire de défendre aux enfants de manger des fruits «pour ne pas déranger leurs estomacs».

LE POIDS D'UN CONSOMMATEUR D'ALIMENTS CUITS N'EST PAS UN CRITERE DE BONNE SANTE. L'OBESITE EST UNE MALADIE EXTREMEMENT DANGEREUSE

Aussi longtemps que l'organisme humain est capable de résister à un régime alimentaire dénaturé, et de le combattre, différentes affections font leur apparition, telles que le manque d'appétit, les indigestions, les gastrites et autres problèmes de l'estomac, les colites etc. Elles sont toutes la manifestation extérieure de l'effort de l'organisme d'utiliser tous les moyens à sa disposition pour neutraliser les effets nocifs d'un régime dénaturé et d'expulser du corps les substances empoisonnées que ce régime produit. Le malade se met à maigrir, on essaye de la fortifier en lui donnant des repas «nourrissants». Le jour où l'organisme s'avoue finalement vaincu, et cesse le combat, soit le malade meurt, soit son appétit augmente et il se met à manger d'une manière insatiable, digère bien, grossit «pout retrouver sa santé et sa vigueur». Autrement dit, c'est à ce moment-là que l'organisme, abandonnant le combat, «s'adapte» au régime dénaturé et que les fondations d'une des maladies humaines les plus dangereuses, sont posées – je veux dire l'obésité.

Subjugué par la pression de régimes alimentaires dénaturés, le corps est obligé de se conformer et d'admettre dans l'organisme des dépôts de différentes substances toxiques produites par ces régimes. Les dépôts sont constitués de lipides, d'acide urique et ses dérivés, de cholestérine, de sel ordinaire, de liquides en excés, de calculs, de formations squirrheuses, de tumeurs, de cellules inactives et parasitaires, de cellules géantes à noyaux multiples (polykaryocytes), de cellules aux noyaux trop grands (mégakaryocytes), etc. Parfois, ces cellules deviennent plusieurs centaines de fois aussi grosses que des cellules normales, sans pour autant être capables de se rendre utiles.

Toutes ces anormalités s'accumulent dans le corps pour donner à l'homme l'illusion d'être vigoureux et en bonne santé, alors qu'en réalité, il souffre d'émaciation progressive. Ses muscles deviennent minces et faibles, le nombre de ses cellules actives et spécialisées diminue, ses organes dépérissent. Ces hommes «solides», «robustes», aux ventres bedonnants, aux gros bras, aux mains potelées, aux couches de graisse superposées, dont notre monde abonde, sont en réalité, des squelettes couverts de peau. Chacun d'entre eux a chargé ses muscles faibles et émaciés d'un mouton gras, qu'il nourrit gratuitement et transporte partout avec lui. Mais ce qui est étrange est que de tels hommes se vantent sans cesse de leur santé, leur force et leur vigueur. Ils sont si fiers de leur robustesse que, lorsqu'on en parle dans une conversation, ils touchent du bois ou en Orient, s'écrient «Mashallah» (sie Dieu le veut!), de peur de perdre un gramme de leur précieuse graisse. On pourrait remplir des douzaines de volumes, de semblables exemples d'une aussi déplorable myopie.

AUCUN MEDICAMENT NE PEUT REMPLACER LES MATIERES PREMIERES DETRUITES SUR LE FEU.

Tous les médicaments en général, sont symptômatiques. En d'autres termes, cela signifie qu'ils servent de palliatifs pour soulager le malade ou pour dissimuler les symptômes de la maladie. En aucun cas, ils ne peuvent remplacer les éléments nutritifs crus détruits dans les ustensiles de cuisine. Un grand nombre de savants célèbres, interdisent formellement l'usage des médicaments. En Angleterre, après de laborieuses recherches s'étendant sur quatre ans et demi, et concernant une importante section des couches aisées de la population, les biologistes de Peckham parvinrent à la conclusion que seulement 9% de la population était en bonne santé, les 91% restants étaient malades, bien que la plupart n'aient pas conscience de leur état. Après des traitements cliniques, ils conclurent que presque tous les troubles traités avaient répondu positivement, mais subséquemment, ils observèrent une nette détérioration de l'état de santé général des patients. Ce qui signifie que les médicaments ne font que dissimuler les symptômes d'une maladie, et que le mal qu'ils causent vient s'ajouter à l'organisme déjà affaibli, pour empirer encore son état. C'est pourquoi, quiconque désire ne pas tomber malade, ou, étant déjà malade, désire recouvrer la santé, ne doit pas mettre ses espoirs dans les médicaments; au contraire, il doit s'abstenir d'aliments dénaturés et de médicaments, et vivre selon les lois de la nature – en mangeant cru.

Ceci est la vraie voie, scientifique et sans danger, alors que les traitements à base de médicaments, ne sont, pour citer Bircher-Benner, que «fraude et supercherie». A mon avis, il serait plus exact de les appeler illusion et tromperie de soi-même. Nietzsche a qualifié les drogues de «coups de fouet». Il est facile pour un médecin de se convaincre de la vérité de mes affirmations en divisant leurs patients en deux groupes égaux, traitant l'un au moyen de médicaments et d'aliments cuits, et l'autre par un régime alimentaire entièrement cru, puis de comparer les résultats. Ceci est l'expérience de base, décisive, sans laquelle toutes les objections contre l'alimentation resteront sans fondament. Voici quelques exemples de traitement symptômatique par les médicaments qui illustreront mes dires.

La douleur est le signal d'alarme du corps en danger, l'appel au secours de notre organisme. Mais au lieu d'éliminer ce danger, nous diminuons la sensibilité des nerfs qui communiquent au cerveau la sensation de ce danger, et réduisons leur voix au silence avec une dose de poison. Pendant ce temps, la maladie suit son cours inévitable, aggravée à présent, par les effets toxiques des médicaments. Voici un autre exemple: quand les voies de nos artères se rétrécissent à force d'être remplies d'impuretés, le coeur est obligé de travailler davantage pour faire circuler le sang à travers le corps, ce qui élève, la tension . Mais au lieu de nettoyer nos vaisseaux de ces impuretés, nous utilisons des poisons pour stimuler les nerfs qui sont capables d'étirer et d'élargir leur passages. Tant que dure l'efficacité du poison, le sang circule plus librement dans les vaisseaux et la tension baisse temporairement. Cependant, dés que ses effets diminuent, les vaisseaux retrouvent leur condition première encore plus affaiblis par les médicaments.

Il n'existe aucune drogue qui n'ait pas de suites préjudiciables à l'organisme. Mais ce n'est que récemment qu'un petit nombre d'ouvrages portant sur ce sujet, ont été publiés; l'un d'eux, «Réactions aux Traitements par les Médicaments» (1955), par le Dr. Harry L Alexander, Professeur Emérite de Médecine Clinique à la Washington University Medical School, nous donne un grand nombre d'informations très utiles. Evidemment, on ne tient les médicaments pour responsables que des complications et réactions qui tuent immédiatement le malade ou qui apparaissent sous la forme d'affections sérieuses. Même alors, seulement une sur mille de ces complications est enregistrée, toutes les autres sont vouées à l'oubli.

Il a été établi que chacune des 350.000 substances, utilisées dans la préparation des médicaments, est capable de causer des problèmes. Parmi elles, les plus dangereuses sont la pénicilline, l'auréomycine, la streptomycine les composants du mercure, le groupe sulfamide, la digitaline, les vaccins,

les sérums, les vitamines synthétiques, (la thiamine, la niacine etc.) l'atophan, la cortisone, l'extrait de foie, l'insuline, l'adrénaline, et bien d'autres médicaments d'usage courant.

Il est important de considérer ce problème avec une attention extrème. Les vitamines de synthèse et les extraits organiques, par lesquels on essaye de remplacer les éléments nutritifs et leurs produits détruits sur le feu, tuent un individu à une vitesse vertigineuse, bien souvent cinq minutes après leur entrée dans le corps. En 1951, 324 millions et en 1952, 350 millions de grammes de pénicilline seulement, ont été injectés dans le sang humain pour remplacer les antibiotiques naturrels détruits sur le feu.

Après leur introduction dans le corps humain, les médicaments tuent des milliers de personnes, parfois dans les cinq à dix minutes, par anaphylaxie; alors que des dizaines de milliers d'autres gens souffrent d'une multitude de maladies comme les réactions allergiques ressemblant à celles causées par les orties, les dermites, les démangeaisons, l'eczéma, le purpura, l'asthme bronchial, la polyartérite, la cirrhose du foie, la jaunisse, la néphrite, la néphrose, l'anémie aplasique, la maladie du sérum et la gale.

La plupart des gens souhaitent ignorer la responsabilité de ces médicaments, dans les décés et les maladies et en accuser l'hypersensibilité du corps humain. Mais quant à ce qui cause cette hypersensibilité,ils préfèrent passer la question sous silence.

Mes pauvres enfants souffraient de telles maladies et affections de la peau, plusieurs fois par an. Nous essayions toujours d'en rechercher la cause dans leurs aliments, alors que les médecins, peu avares de prescriptions, ne disaient jamais un mot des dangers des médicaments. Comme des milliers de gens, nous pensions que les remèdes servaient à guérir, non à rendre malade. Un jour, mes deux enfants eurent la jaunisse en même temps. Nous avons été frappés de stupeur, car nous savions que la jaunisse n'est pas une maladie contagieuse,pour les affecter tous deux en même temps. Aujourd'hui, il n'est rien que je puisse faire pour soulager ma conscience, si ce n'est avertir d'autres parents de tels dangers.

Il est triste d'observer, comment, de nos jours, les drogues les plus dangereuses sont popularisées à l'aide de chanson, d'images alléchantes, et présentées comme des remèdes bénéfiques à prendre chaque jour. Dans certains pays, la médecine et la pharmacie ont été transformées en immenses entreprises de commercialisation et de profit.

L'alimentation crue mettra immédiatement fin à l'usage des médica-

ments, car, en l'absence des maladies, il n'est nul besolin d'eux. Les maladies proviennent de la dégénérescence des aliments, par conséquent, elles ne peuvent être vaincues que par un changement de régime alimentaire. Toutes nos tentatives de vaincre la maladie au moyen des médicaments, sont des expériences extrêmement dangereuses et insensées, vouées à l'échec. Leurs déplorables conséquences s'étalent déjà à nos yeux.

Des nouvelles maladies font constamment leur apparition; des troubles sans gravité font place à des affections plus sérieuses. Il en résulte que les hommes préparent sans cesse de nouveaux vaccins et sérums, découvrent des antibiotiques de plus en plus puissants, et deviennent progressivement impliqués dans un labyrinthe de complications, d'erreurs et de désastres.

Il faut effectuer un changement de base sans précédent dans le domaine de la science médicale. Tous les médecins honnêtes et soucieux de la santé publique se doivent de prendre des mesures actives pour empêcher la destruction de la totalité des matières premières, prévues pour l'usine humaine.

De l'avis des gens à la vue courte, manger cru équivaut à retourner à l'existence primitive de l'homme préhistorique. En fait, la civilisation ne connait pas de plus grande disgrâce que les opérations de cuisson et de raffinage. Le crudiste préfère se passer des malheurs causés par les prétendues maladies de la civilisation, et refuse de transformer les progrés techniques qui lui sont offerts par la civilisation, en un moyen de détruire la pureté des matières premières humaines. Mail il ne néglige pas le confort offerts par le téléphone, les voyages par avion et le réfrigérateur pour garder les fruits au frais.

Pendant des siècles, les hommes ont été si aveugles et ignorants, qu'ils ont toujours considéré la consommation d'aliments cuits comme une chose naturelle. Maintenant, quand pour la première fois, ils entendent parler d'alimentation crue, ils pensent que c'est étrange et bizarre, alors qu'en réalité, c'est la détérioration des aliments naturels par la cuisson qui est extrêmement dénaturée, étrange et bizarre, et qui devrait figurer dans l'histoire comme la plus grande folie commise par l'homo sapiens.

LA CUISSON DES ALIMENTS ET LES MEDICAMENTS MENENT LA RACE HUMAINE A LA DESTRUCTION TOTALE.

De nombreuses espèces d'animaux géants ont jadis vécu sur la terre, et ont connu une extinction totale, dûe à des conditions adverses d'environnement. De nos jours, c'est de ses propres mains que l'homme crée de telles conditions, qui l'effaceront de la surface du globe. Parallèlement au processus de dégénéréscence des aliments, se produit une augmentation de la fréquence et la variété des maladies. D'ici quelques générations, les gens mourront de maladies cardio-vasculaires ou de cancer, avant d'avoir atteint l'âge de la puberté et d'avoir eu la possibilité de développer leurs facultés procréatrices. A la vitesse alarmante à laquelle ces maladies se sont répandues lors des dernières décades, il est facile de prévoir que ce terrible jour n'est plus très éloigné, si les hommes persistent dans leur folie.

Le savant qui désigne les avantages de l'alimentation cuite et des traitement par les médicaments, est comme le commerçant, qui au bord de la faillite, est heureux à compter ses centimes, alors qu'ils refuse de voir les pertes de plusieurs millions qui s'étalent devant lui. Les résultats de toute entreprise se constatent grâce au bilan d'inventaire final. Voyons quels sont les bénéfices et les avantages que l'homme civilisé a été capable d'acquérir grâce aux découvertes de la cuisine et de la médecine, comparés à ceux dont jouissent des myriades d'animaux. Il n'en est aucun, si ce n'est le fait, que bien qu'il soit la créature la plus parfaite de la terre, il est aussi l'être vivant le plus sujet à différentes maladies.

Après la découverte des vitamines, L'homme aurait dû avoir la sagacité de s'apercevoir immédiatement que, par la cuisson, il détruisait dans les aliments, les éléments constitutifs dont l'absence précipite sa fin. Il aurait dû mettre fin à ce gaspillage d'une manière radicale, et protéger de la dégénérescence, l'immunité des aliments naturels. Mais l'attrait des aliments cuits est si grand qu'il étouffe toute tentative de réforme. L'intoxication alimentaire conquert la science et la tient dans ses griffes. Dans l'intervalle, toujours attaché aux aliments cuits, l'homme essaye de percer les secrets des denrées alimentaires, de connaîtres les éléments détruits lors de la cuisson et du raffinage, pour les remplacer par des substances synthétiques. N'est-ce pas faire preuve de la plus grande inconséquence que de détruire et de brûler de ses propres mains, tous ces éléments constitutifs essentiels, de se rendre malade, d'avoir un pied dans la tombe, et de faire ensuite des efforts désespérés pour recouvrer la santé au moyen de supercheriès? Il faut se

rappeler que ces éléments constitutifs ne se limitent pas aux quarante ou cinquante vitamines reconnues par les biologistes. Leur nombre est si considérable qu'il ne sera pas possible pour des milliers d'années à venir, d'avoir une idée exacte de leurs propriétés quantitatives et qualitatives. Supposons un instant que les savants parviennent un jour à identifier toutes leurs variétés. Des milliers de préscriptions et de préparations seront nécessaires à chaque individu, sans parler du coût prohibitif, pour remplacer par des moyens artificiels, les éléments rejetés du blé seulement.

Par les recherches effectuées sur différentes variétés de fruits, de légumes et de grains, même les biologistes intoxiqués ont prouvé que les aliments naturels avaient la propriété de guérir presque toutes les maladies. Mais les hommes refusent d'admettre que l'organisme humain peut rester sain, s'il est nourri depuis l'enfance, exclusivement d'aliments naturels. Rien que l'idée de s'abstenir d'aliments cuits, les empêche de penser rationnellement, puis la science cède le pas à l'intoxication.

LES ALIMENTS NATURELS NE DOIVENT PAS ETRE UTILISES PAR LES MEDECINS COMME MOYENS THERAPEUTIQUES TEMPORAIRES. ILS DEVRONT CONSTITUER LE SEUL REGIME ALIMENTAIRE APPROPRIE A L'ETRE HUMAIN.

De nombreux medecins progressistes condamnent la thérapie par les médicaments. Certains d'entre eux sont tellement déçus par l'inéficacité des résultats obtenus, qu'ils abandonnent l'exercice de la médecine, pour se consacrer à l'étude des problèmes fondamentaux de prophylaxie. Parmi eux, le célèbre médecin suisse, le Dr. Bircher-Benner, dont j'ai introduit plusieurs courts extraits, traduits de ses études en allemand, dans mon ouvrage en arménien; dès le début de ses études médicales, il perdit toute illusion quant aux méthodes thérapeutique en usage, et lorsqu'il fut mis en contact avec les valeurs nutritives des aliments naturels, il se mit à guérir ses patients grâce à une alimentation naturelle, sans avoir recours aux médicaments. Très bientôt, un grand nombre de patients, qui avaient été traités sans succés par différents médecins dans le monde entier, se rendirent dans son sanatorium de Zurich, et en un temps très court, furent complètement guéris, grâce à un régime alimentaire strictement cru et végétarien.

Mais Bircher-Benner considérait les aliments crus comme un moyen thérapeutique et non comme le seul régime alimentaire approprié à l'homme. Comme si nous étions obligées de manger des aliments dénaturés depuis

notre plus tendre enfance, et, étant tombés malades, d'être traités par une «diète thérapeutique» dans notre vieillesse. Pourtant, ce paradoxe apparent a des raisons d'être bien précises. Tout d'abord, personne au monde, pas même Bircher-Benner, l'expert le plus célèbre en alimentation crue, ne se rend compte que manger cuit est une forme d'intoxication et que le désir pour des aliments cuits n'est pas dicté par la faim, ni par les exigences biologiques des cellules. Ensuite, il faut bien se dire qu'en tant que médecin, Bircher-Benner avait été éduqué pour guérir des affections existantes. Personne ne lui aurait versé d'honoraires et il n'aurait jamais été pris au sérieux, s'il avait publiquement défendu un système de nutrition capables de libérer l'humanité de toutes les maladies.

A l'heure actuelle, il existe deux vues divergentes sur la nutrition. L'une défend le crudisme, l'autre préfère les aliments cuits; l'une le végétarisme, l'autre, un régime à produits animaux. Mais en science, on ne fait pas de politique. L'homme qui défend une opinion fausse, et de surcroît dangereuse, n'a pas le droit de l'imposer à d'innocents enfants. Il est urgent, qu'à l'époque où nous vivons, ces deux points de vue soient considérés dans les milieux scientifiques internationaux et les cercles culturels, afin que l'opinion fausse soit condamnée et l'opinion vraie annoncée au public et mise en pratique.

A première vue, les gens à l'esprit simple qui ne veulent pas approfondir le problème, pensent que l'idéal de l'alimentation crue ne peut être réalisé rapidement, et que les hommes ne sont pas prêts à abandonner leurs habitude si solidement ancrées. Mais ceci est la voix de l'intoxication, et non de la science. Il est indispensable, pourtant de séparer l'intoxication de la science. Il nous faut admettre, tout d'abord, que les aliments crus sont les véritables matières complètes adaptées à l'organisme humain; après quoi, laissons ceux qui persistent à dégénerer leurs matières premières et celles de leurs enfants agir à leur guise.

En premier lieu, il est nécessaire d'employer l'expérience acquise grâce à l'alimentation crue, à corriger les notions erronées prévalant dans la science de la nutrition, selon lesquelles, les aliments vraiment essentiels sont considérés comme étant dangereux, et ceux qui sont réellement dangereux, recommandés comme étant nourrissants. Il faut absolument se rendre compte que, dans tous les cas sans exception, où des aliments crus ont été défendus aux faibles, aux malades, à ceux qui souffrent de maux d'estomac et autres affections, c'est précisément ces aliments défendus qui auraient guéri, soutenu et renforcér le patient.

Dans de pareils cas, il ne s'agit plus simplement de faire cesser une mauvaise habitude. Au contraire, le patient réclame à présent des fruits, mais on les lui refuse; il est dégoûté par les aliments cuits, mais on le persuade d'en reprendre un peu; nous arrachons le fruit de la main d'un enfant et l'obligeons à avaler quelque repas cuit. Autrement dit, nous précipitons leur fin en les forcant à manger la nourriture qui est responsable de leur maladie et de leur incapacité. Il suffirait de corriger des malentendus de ce genre pour réduire le nombre de décés prématurés de 50 pour cent.

Il n'existe qu'un seul moyen de se convaincre de la vérité de mes affirmations, c'est de manger cru pendant quelques mois; toute personne ayant un peu de bon sens se doit de tenter cette expérience. C'est de cette manière qu'on mettra définitivement un terme à toutes les opinions divergentes et contradictoires ainsi qu'erronées existant sur la nutrition.

A la lumière de l'alimentation crue, les principes de base de la nutrition ne restent plus confinés aux universités et aux instituts de recherches; mais prennent une importance vitale pour toute l'humanité. Pour l'homme de la rue, les noms scientifiques de milliers d'aliments, leurs formules compliquées, les longues et fatiguantes descriptions de leurs propriétés nutritives et de leurs prétendus avantages, peuvent se résumer en trois mots: ALIMENTS VEGETAUX CRUS, ou les matières premières intégrales pour l'usine humaine.

Ainsi, l'alimentation crue devient un idéal autonome de la science médicale, un idéal susceptible d'être expliqué par la logique et non par des formules scientifiques, ses preuves étant les irréfutables lois de la nature et des résultats de base obtenus par des expériences de base.

IL NE FAUT JAMAIS BOULEVERSER L'INTEGRITE DES MATIERES PREMIERES DU CORPS HUMAIN.

Le corps humain est à la fois, l'usine la plus parfaite et la plus complexe du monde. Il serait encore plus approprié de le comparer à un univers gigantesque de systèmes et d'usines, si tant est que chaque cellule prise séparément consiste, à elle seule, en une usine complexe, qui à son tour, comprend d'innombrables usines. Jusqu'à présent, les chercheurs scientifiques ont été capables de découvrir dix mille parties dans chaque cellule. Chaque glande et organe comprend des milliards de cellules, et c'est de l'agencement de ces glandes, de ces organes, de ces systèmes, du squelette et de la peau qu'est composé le corps humain.

Pour remplir correctement leurs fonctions, ces usines et systèmes extrêmement compliqués, doivent être approvisionnées en matières premières contenant des dizaines de milliers de substances différentes, chacune d'elles ayant un rôle spécial à jouer dans l'organisation générale du corps humain. Toutes ces substances sont élaborées à l'aide de la lumière du soleil et sont concentrées dans les corps végétaux. Par exemple, une semence, une feuille ou un grain de maïs contiennent en eux-mêmes tous les éléments nutritifs essentiels à l'organisme animal. Bien que ces éléments constitutifs diffèrent dans diverses plantes, quant à leur composition et leur disposition, cela importe peu parce qu'après leur introduction dans l'organisme, ils sont broyés et synthétisés, opération pendant laquelle une substance est transformée en une autre substance. Ainsi, l'organisme est capable d'ajuster les quantités des différents éléments constitutifs à ses besoins, mais, en l'absence d'un certain élément chimique, il ne peut créer cet élément manquant à l'intérieur du corps, ni le remplacer par un autre élément.

Il n'a pas été possible de découvrir en laboratories, des concentrations massives de calcium, de vitamines et de protéines dans le trèfle, c'est pourtant du trèfle est d'herbes encore plus communes que les animaux tirent leurs vitamines et leurs sels minéraux, et construisent leurs os massifs, leur chair et leur graisse. En d'autres termes, à la place du lait, du beurre, du fromage, de la cervelle, du foie et de la viande que les gens à la vue courte recommandent comme sources de calcium, de phosphore, de vitamines et de protéines «parfaitement équilibrées», on peut aussi bien recommander le trèfle, parce que c'est du trèfle que proviennent toutes ces substances. C'est pourquoi, il est parfaitement absurde, inutile et même dangereux de proclamer que telle ou telle denrée est riche en une certaine vitamine et que telle autre abonde en un certain sel minéral, parce qu'à part semer la confusion et le doute dans l'esprit des gens, de telles évaluations ne servent strictement à rien.

Les fonctions principales des éléments nutritifs dans l'organisme , sont de trois ordres différents. Tout d'abord, ils servent de matériaux de construction pour l'élaboration et le renouveau des cellules, puis ils produisent l'énergie nécessaire pour mettre ces cellules en mouvement et réchauffer le corps, et enfin, ils approvisionnent les cellules spécialisées en matières premières indispensables à leurs activités productrices.

Il est très important que nous prenions soin de notre organisme, avec la même attention qu'un industriel apporte à son usine. Pour que les trois fonctions mentionnées plus haut puissent se dérouler, nous devons fournir à notre corps tous les éléments nutritifs essentiels, dans leur intégrité et

dans les mêmes proportions parfaitement équilibrées que la nature nous les présente. Si l'un de ces élements faisait défaut, cette carence aurait inévitablement, un effet contraire sur la construction et le fonctionnement de l'organisme.

Comment l'homme civilisé d'aujourd'hui traite-t-il son propre corps ? Il dissipe, brûle, tue et bouleverse l'intégrité de ses matières premières, puis remplit son estomac à l'aveuglette avec les cadavres toxiques de quelques unes seulement des substances nutritives qui existent par milliers. De sette manières, sa consommation d'un certain élément depasse par des centaines de fois la demande normale de son organisme, avec une déficience correspondante dans l'absorption de quelque autre élément.

La viande cuite, le pain blanc, les macaronis, le riz, les gâteaux, le beurre et la margarine produisent des cellules incapables et parasitaires d'une structure relativement simple et sous le poids desquelles l'intoxiqué alimentaire ploie. Il est facile à des chercheurs scientifiques de prouver que, il y a cinquante, cent ou deux cents ans, les indispositions humaines s'accompagnaient surtout d'une maigreur excessive.

A cette époque, l'homme avait un pouvoir de résistance plus grand et le corps humain était capable de s'opposer à des aliments dénaturés et d'empêcher l'introduction d'une quantité excessive de ces aliments par la perte de l'appétit, la diarrhée, des vomissements et autres moyens semblables. Cependant, l'organisme finit par céder à la pression constante des aliments dégénérés, s'y adapte, et leur permet tout d'abord de construire, puis de faire vivre des cellules simples, inutiles et inactives, correspondant à leur propre structure. C'est pourquoi, de nos jours, on trouve peu d'individus maigres, mais que par contre, le monde est plein de gens d'une obésité laide et contre nature.

Aujourd'hui, beaucoup d'enfants naissent avec un terrible fardeau de cellules inactives et inutiles. Leurs parents à l'esprit simple, sont fiers de leurs petits corps potelés et de leurs figures joufflues. Quelquefois, ils atteignent de telles dimensions que ceux qui en comprennent la véritable nature, prennent peur. Il se trouve des gens assez stupides pour faire figurer de telles monstruosités sur les emballages d'aliments pour bébés comme un signe certain de bonne santé.

L'organisme humain fait de gros efforts pour contrôler l'augmentation effrénée des cellules parasitaires et inutiles en les répartissant dans toutes les partie libres du corps: dans les extrémités supérieures et inférieures, autour du menton, sous la peau du ventre et des hanches et ailleurs. Il arrive ce-

pendant, que certaines de ces cellules parviennent à se libérer de ce contrôle, à se séparer de la vie communautaire, à devenir indépendantes, à commencer une existence individuelle et à se multiplier sans limite. Très souvent, l'organisme parvient à maintenir des groupes de ces cellules enveloppées en un seul endroit et à les empêcher de s'étendre. L'excroissance qui en résulte est alors appelée «néoplasme bénin» ou «tumeur bénigne», et doit être distinguée de l'excroissance qui se ramifie librement dans les différentes parties du corps pour se nourrir de protéines (surtout de protéines animales), et qu'on désigne par le nom de «néoplasme malin» ou plus simplement de cancer.

Il est nécessaire d'insister sur le fait que la cuisson n'est pas le seul facteur à causer une perte dans la valeur nutritive des aliments. La farine blanche et le riz néttoyé sont des aliments dangereux, même quand ils sont mangées crus. La paille séchée n'est pas un aliment parfait en dépit du fait qu'elle parvient à garder une créature en vie. L'aliment parfait pourrait être la tige du blé avec l'épi, s'il est mangé vert en été et séché en hiver. Pour la vache et le mouton, l'herbe ordinaire de la montagne ne saurait être considérée comme la nourriture idéale. Ces animaux ont passé les différentes étapes de leur évolution dans la nature, se nourrissant simultanément d'herbes, de feuilles, de fruits et de légumes. C'est pourquoi, de cas particuliers de maladies se produisent parmi les animaux qui n'ont pas reçu, à cause de l'intervention de l'homme, les aliments correspondant aux exigences de leurs cellules Toutefois, les organes des animaux se nourrissant des herbes les plus communes, ne sont jamais exposés à des dangers aussi graves que le sont ceux de l'homme; d'autre part, ils n'éprouvent pas une peur panique, comme lui, devant les microbes, pour la bonne raison qu'ils n'ont pas de cuisines.

S'il s'avère impossible de conférer aux cellules cancéreuses, les hautes qualités possédées par les cellules normales, et de les retourner au sein de la communauté grâce à la consommation des fruits, pauvres bien sûr en protéines, mais riches en vitamines et autres éléments de la plus grande valeur nutritive, alors nul médicament n'en sera capable. Toutes les tentatives de guérir le cancer au moyen de médicaments et en ayant recours à la chirurgie, sont parfaitement vaines et vouées à l'échec le plus total. Mais un homme, s'il est prudent, et s'il ne bouleverse pas l'intégrité de ses matières premières, ne devrait jamais souffrir d'un cancer.

Les cellules produites à partir du poulet et du riz, de la soupe, du foie grillé, du pain et du beurre, de la confiture et des gâteaux, sont dépourvues de la faculté d'exécuter des tâches utiles. Les cellules actives, spécialisées

et parfaitement saines du corps humain proviennent exclusivement de fruits et de légumes crus; en d'autres termes, de ces protéines qui introduisent dans l'organisme des milliers d'éléments nutritifs différents dans leur état naturel et vivant, et que l'intoxiqué alimentaire daigne parfois manger comme une sorte de gourmandise «non nourrissante». Chacun devrait être capable de se rendre compte, à présent, de l'énormité de la faute commise par la mère qui dit à son enfant de ne pas ruiner son appétit avec un fruit, avant son repas. Cela équivaut à lui ordonner de ne pas manger les milliers de matières premières différentes, nécessaires à son organisme, dans leur état naturel et vivant, mais d'attendre les corps privés de vie d'un petit nombre d'entre eux, qu'elle va lui donner bientôt sous la forme d'un repas.

Les consommateurs d'aliments cuits sont heureux à la pensée que la nourriture qu'ils mangent, contient beaucoup de calories. Or, les calories ne sont utiles que si l'on en prend pleinement avantage. Quand les cellules musculaires sont peu nombreuses et, de surcroit, faibles, malades et dépourvues d'élasticité, la plus grande partie des calories demeurent inutilisées et, après avoir considérablement indisposé le corps, quittent l'organisme sous la forme de chaleur indésirable, ayant été absurdement gaspillées. Quand nous allumons un feu à l'extérieur, la chaleur de ce feu est inutilement perdue, mais quand nous faisons brûler un feu dans le moteur d'une usine, il justifie parfaitement sa raison d'être. Au moyen d'aliments cuits, l'intoxiqué alimentaire introduit dans son corps, un nombre de calories trois ou quatre fois supérieur à celui nécessaire au fonctionnement de son organisme. Les calories provenant d'aliments crus, remplissent entièrement leurs fonctions parce que de tels aliments sont accompagnés de tous les facteurs nécessaires à l'utilisation de ces calories.

Un très grand nombre d'ouvrages ont été consacrés à l'étude des éléments constitutifs séparés des aliments, une étude qui ne se cantonne plus dans les milieux scientifiques, mais s'est extrêmement popularisée. Cependant, le grand intérêt que nous portons aux éléments individuels, provient du fait que nous avons détruit leur intégrité et privé notre corps d'une importante partie de ces éléments. L'étude des éléments nutritifs individuels en est encore à un stade élémentaire et l'homme ne connaît pas un millième de leurs secrets. C'est pour cette raison que ces études devraient être a présent confinées dans les cercles scientifiques et que toutes les expériences pour tester les éléments nutritifs individuels, surtout ceux des protéines animales, des vitamines synthétiques et des minéraux, devraient être pratiquées sur des animaux uniquement. Dans l'état plus qu'imparfait de nos connaissances, il est extrêmement dangereux de faire des expériences sur le corps humain. De toute manière, il n'est absolument pas

nécessaire de recourir à des éléments constitutifs individuels de fabrication artificielle, quand nous avons à notre disposition constante, dans leur merveilleuse intégrité tous ces éléments et surtout, quand aucune substance nutritive, prise séparément, ne peut remplir de fonction bien utile.

Il devrait être du devoir des biologistes et des médecins d'encourager, voire de contraindre les gens à ne pas séparer les éléments nutritifs les uns des autres, mais à les consommer ensemble, dans leur équilibre naturel et avec toutes leurs cellules vivantes. Ils ne devraient jamais parler de l'utilité des éléments nutritifs individuels, mais, au contraire, mettre l'accent sur leur caractère indispensable; de même que nous considérons que la pureté de l'essence que nous mettons dans un avion lui est, non seulement utile, mais indispensable. Il ne devraient jamais parler des avantages de certains vitamines en particulier, mais au contraire, insister sur les dangers qu'il y a à bouleverser leur intégrité et à les détruire.

D'une manière générale, on peut résumer toute la science de la nutrition en deux points principaux, qui devraient concerner toute l'humanité:

I. L'alimentation humaine ne devrait comporter que des cellules vivantes. Seuls les aliments composés de cellules vivantes, ont toutes les qualités nécessaires pour satisfaire aux exigences de l'organisme humain. L'homme n'est pas un animal nécrophage. Il n'est pas davantage capable d'être carnivore, qu'il n'est capable d'attraper une mouche au vol et de l'avaler vivante ou de déchirer une proie comme un animal sauvage et de la dévorer entièrement, os et entrailles compris.

2. Dans la nature, il y a des corps végétaux ordinaires et des corps végétaux exceptionnels. Les meilleures variétés de fruits, les légumes verts, les céréales et les racines sont les corps végétaux les plus parfaits et les plus nourrissants. Parmi tous les animaux, l'homme a atteint et développé un très haut degré de perfection, précisément parce qu'il a été capable d'obtenir des aliments de grande qualité grâce au travail de ses mains, et de faire évoluer ses qualités physiques au moyen de ces aliments. C'est pourquoi, l'homme devrait autant que possible, choisir les aliments les plus riches en éléments nutritifs pour se nourrir.

En mangeant des aliments cuits, l'homme coupe son appétit avec trois ou quatre variétés de substances dégénérées, et prive son organisme des milliers d'autres éléments constitutifs essentiels. Une preuve flagrante de cette affirmation est le fait que, parmi des milliers de prescriptions médicales,

il n'en est pas une qui oublie de mentionner une vitamine ou une autre, mais il est difficile d'en trouver une seule portant le nom des protéines, des lipides et des glucides.

En résumé, l'homme jouit d'une parfaite santé quand il se nourrit exclusivement d'aliments végétaux crus, il est malade quand il consomme des aliments cuits et il meurt quand il ne mange plus que des aliments cuits.

– COMMENT NAISSENT LES MALADIES

Prenons une glande composée d'un milliard ou deux de cellules. Ces cellules sont de plusieurs espèces, chacune ayant une fonction ou devoir particulier à remplir. Par exemple, il existe des celluies musculaires et des cellules épithéliales, des cellules nerveuses et des cellules remplissant bien d'autres fonctions. Mais le rôle principal des cellules de toute glande, est la secrétion des liquides.

Les glandes d'un domme qui mange cuit ont toutes les cellules dont elles ont besoin et même davantage, mais seulement un quart ou un cinquièment sont capables de faire un travail utile, et encore d'une manière peu adéquate. Si nous considérons une protéine, et en particulier, une protéine provenant d'un animal mort, considérée par les gens à la vue courte comme le matériau de construction le plus parfait, nous nous apercevons qu'elle n'est capable de créer que la structure la plus simple d'une cellules informe, incapable et inutile, d'un genre primitif. Dans leur structure, ces cellules ressemblent à ces organismes primitifs d'un caractère très élémentaire, qui firent leur apparition sur terre, dans les premiers stades du développement évolutionnaire et qui étaient constituées des matériaux les plus ordinaires: des protéines, des lipides et des glucides.

Cependant, au cours des millions de siècles qui suivirent, ces organismes unicellulaires primitifs ont subi un long processus évolutionnaire grâce à des substances nutritives de la meilleure qualité, à savoir les vitamines et les minéraux qui nous sont connus et inconnus. Pendant ce développement évolutionnaire, ces organismes se sont améliorés et ont donné naissance à différents organismes plus complexes, dont le plus parfait est l'être humain. Nous pouvons voir une courte récapitulation de ce développement historique des organismes, dans un embryon animal, depuis sa fertilisation jusqu'à son complet développement. Le même processus se répète pendant le développement des cellules humaines individuelles.

Dans une glande donnée, chaque cellule spécialisée possède des mécanismes particuliers, qui ne peuvent être organisés et acquérir la capacité de fonctionner normalement, que s'ils obtiennent des éléments nutritifs de base spéciaux. Or, les matieres premieres nécessaires aux fonctions productrices de ces mécanismes ne peuvent etre fournies que par des aliments crus. Aucune abeille ne peut fabriquer du miel à partir du nactar de fleurs cuites.

Lorsque les éléments constitutifs spéciaux n'atteignent pas la cellule en quantités suffisantes, son développement ralentit ou s'arrête. Une variété de cellules imparfaites et malades apparaissent alors, telles des cellules graisseuses, anaplastiques malignes ou cancéreuses, macrophages, mégakaryocytes, polykaryocytes etc.

Ainsi, la plupart des cellules de la glande en question n'atteignent pas la spécialisation (différenciation), mais de surcroît, les matières premières nécessaires à la sécretion des fluides, ne parviennent pas au petit nombre de cellules qui sont encore capables de travailler, il en résulte que la glande ne peut assurer un niveau de production satisfaisant. C'est ainsi que la glande tombe malade. Un développement insatisfaisant et un mauvais fonctionnement des cellules, peuvent aussi se produire dans d'autres organes et systèmes dans l'apparition de maladies correspondantes.

Parfois, certaines glandes ou organes sont endommagées à tel point que l'ablation devient inévitable. Au lieu d'adopter les mesures les plus naturelles pour éviter la destruction de cet organe en premier lieu, l'homme se donne la plus grand mal pour l'enlever, et se vante ensuite de la réalisation d'un tel miracle. A un crudiste, il semble évident qu'aucun médicament ne peut rendre à une cellule dégénérée, son état normal et sa capacité de travail correcte.

Le crudiste ne craint pas les microbes parce que des forces naturelles l'en protègent. Les microbes ne peuvent endommager des cellules completement développées et spécialisées (différenciées). Ils étendent leurs ravages aux cellules faibles et délicates.

En réalité, le consommateur d'aliments cuits doit son existence à quelques nourritures crues, qu'il mange parfois par plaisir, sans considérer toute leur importance. Or, l'organisme humain peut se maintenir en vie avec une quantité incroyablement petite d'aliments, c'est pour cette raison que quelques aliments crus réussissent à la faire vivre un certain temps.

Aujourd'hu, les plus grands experts en nutrition eux-mêmes, con-

sidérée comme étant nourrissante, saine et normale. L'absence de milliers d'éléments nutritifs essentiels ne semble pas les inquiéter le moins du monde. Quand on le leur rappelle, ils répondent qu'ils mangent aussi des fruits. C'est une réponse complètement dénuée de sens. Les maladies de l'organisme humain proviennent justement du fait que nous séparons les éléments nutritifs les uns des autres et les mangeons séparément, comme pai hasard, sans plan bien défini.

La valeur nutritive des aliments doit être recherchée, non dans la variété de la nourriture consommée, mais dans la variété des éléments constitutifs de ces aliments. L'herbe la plus ordinaire est, à elle seule, plus riche en éléments nutritifs que les innombrables plats servis lors d'un somptueux banquet. Tel est le verdict de la science.

De nombreuses conférences médicales ont lieu pour la prévention des maladies, ou après avoir discouru pendant des heures sur des sujets secondaires, les principaux représentants de la science médicale se rassemblent autour de tables richement garnies pour dîner. Ensuite, ignorant les aliments de base parfaitement équilibrés, crées dans le merveilleux laboratoires de la nature pour la prévention des maladies et comprenant des milliers de substances vivantes, ils se remplissent de plats «délicieux» préparés avec les corps morts et dégénérés de quatre ou cinq de leurs variétés les plus communes. Et, pire encore, un grand nombre d'entre eux, considérant les aliments naturels comme n'étant pas essentiels, complète leur programme de nutrition avec du café et des cigarettes. Que les médecins me pardonnent ces critiques, mais après un peu d'introspection, ils vont certainement reconnaître avec moi, que ceci n'est pas un système de nutrition correct, et qu'il est grand temps qu'ils considérent effectuer un changement radical dans les coutumes alimentaires erronées d'aujourd'hui.

A une époque, dans certains pays d'Asie, des criminels condamnés à mort, étaient nourris exclusivement de viande cuite. Ils mouraient généralement, au bout de vingt-huit à trente jours, alors qu'un homme, privé de toute nourriture, peut survivre aussi longtemps que soixantedix jours. Ceci prouve que, non seulement la viande cuite est un aliment pauvre en éléments nutritifs, mais qu'avec les toxines qu'elle produit, elle est vraiment un poison capable de tuer un homme en un temps relativement court. Il est de notoriété publique que les gens qui consomment des quantités excessive, de riz blanc, souffrent du béri-béri, qui fait mourir le malade après de grandes souffrances. Or, le symptôme le plus important du béri-béri est la polynévrite, pourtant celleci n'est pas le seul symptôme de la maladie, mais un seul parmi bien d'autres. De même, un carence de vitamine B1

n'est pas la seule cause de la maladie, comme on le suppose généralement Le riz blanc ne contient aucune des vitamines connues ou inconnues à ce jour. Le pain blanc et toutes les préparations à base de farine blanche, ont exactement les mêmes caractéristiques que le riz blanc. Il en est de même pour le sucre artificiel et les graisses clarifiées, qui ne représentent que l'un ou l'autre des milliers d'éléments nutritifs.

Les aliments mentionnés plus haut, et qui forment le régime de base de quelqu'un qui consomme des aliments cuits, sont les causes principales de la mort, seulement, ils tuent une personne par le biais de la diarrhée, de maladies infectieuses, de rhumatismes, de la goutte, de la sclérose, du diabete, de l'apoplexie, du cancer et de bien d'autres maladies; quelquefois, le patient meurt à l'âge d'un an, ou de cinq, dix, cinquante, ou soixante-dix ans, dépendant des proportions relatives des deux catégories d'aliments consommés (cuits ou crus), et du degré de résistance héréditaire transmise à l'individu.

De nos jours, une mauvaise nutrition est responsable du manque de lait chez certaines femmes pour allaiter leurs enfants, et c'est pourquoi elles nourrissent leurs bébés de lait en poudre, de biscuits, de pain blanc et de thé. Evidemment, l'enfant commence à maigrir et à s'étioler. Les hopitaux pour enfants et les orphelinats du monde entier sont pleins d'enfants dans cet état.

Il suffit de donner à de tels enfants deux goblets seulement de jus de fruits par jour, pour qu'ils recouvrent complètement la santé en une quinzaine de jours. Mais de diététiciens, intoxiqueés par les aliments cuits, ignorant le besoin de l'enfant pour un fruit, pratiquent toutes sortes d'expériences douloureuses sur le corps affaibli et, après en avoir tiré les dernieres gouttes de sang, essayent de la nourrir de lait en poudre, d'extraits de viande, de vitamines synthétiques et de divers médicaments. En d'autres termes, négligeant l'équilibre harmonieux des éléments nutritifs généreusement fournis par la nature, ils se mettent à experimenter sur le corps émacié de l'enfant, au moyen de quelques éléments constitutifs dont ils ne possedent qu'une connaissance fragmentaire obtenue en laboratoires. Si cet enfant ne reçoit aucun aliment naturel d'une maniere ou d'une autre, il est certain de mourir et de telles morts se produisent, hélas, par milliers. Mais ce qui est encore pire est que des diététiciens naïfs ne permettent pas à ces enfants de manger des fruits crus, croyant que leurs estomacs affaiblis vont etre incapables de les digérer ou, au mieux, ils laissent la question du fruit aux parents pour qu'ils en décident, le considérant comme un luxe non nécessaire de moindre importance. La preuve en est que, dans

bien des hopitaux, on trouve à volonté, de la viande, des biscuits, du lait en poudre, du sucre, du thé, de la margarine, du riz, du pain blanc, des vitamines synthétiques et des médicaments, mais on ne voit nulle part de machines à extraire les jus de fruits, et l'achat de fruits n'est meme pas obligatoire. Des douzaines d'enfants meurent dans des hôpitaux semblables, mais personne ne tient à rendre le systeme de nutrition contre-nature, responsable de leur mort.

J'en appelle aux sentiments humanitaires de tous les médecins. Qu'ils considèrent ce problèmes sérieusement. Je demande à tous les maîtres de conférences dans les universités et à tous les organismes et ministères de la Santé dans tous les pays du monde, s'ils se soucient ou non de la santé et du bien-être de leurs compatriotes. S'ils le font, ils doivent se mettre au travail sans tarder. Mes affirmations ne sont pas des hypotheses, mais des faits irréfutables que je présente aux lecteurs, comme résultant, non pas d'expériences pratiquées sur des cobayes, mais de l'exemple vivant de ma famille et de moi-même.

Le meilleur moyen de guérir et de prévenir les maladies, et d'élever en même temps le niveau de vie, est pour chaque ministère de la santé, de prévoir une partie négligeable du budget, pour l'établissement de centres d'information, dont le but exprès serait de signaler à l'attention des gens, le mal causé par la cuisson, ainsi que par les aliments dépourvus de vitamines, en particulier le pain blanc, le riz, la viand, les graisses clarifiées, le sucre, le thé, le café, les boissons alcoolisées et non alcoolisées. Ces centres devraient ensuite convaincre les gens de réduire la consommation d'aliments cuits autant que possible, et d'introduire des changements progressifs dans leurs habitudes alimentaires.

Comme tous les gens ne sont pas pourvus de bon sens, il n'est pas possible, bien sûr, de faire des crudistes de tout un chacun, mais il est très important que nous nous familiarisions avec les matières premières exactes de notre corps, depuis l'enfance, que nous nous libèrions de préjugées erronés et dangereux et réalisions que ce ne sont pas des aliments tels que le poulet, la soupe, le riz, les côtelettes, les oeufs et les beefsteaks qui nous donnent santé et vigueur ainsi qu'à nos enfants, mais bien le blé germé, les carottes. les tomates, les noix et les raisins. Prenons mon propre cas comme exemple: après avoir mangé de la viande et d'autres aliments cuits pendant cinquante-deux ans, j'avais perdu toute ma vigueur et ne pouvais pas monter deux escaliers sans être à bout de souffle; mais aujourd'hui, après m'en être abstenu pendant huit ans, je peux escalader des montagnes avec la plus grande agilité.

J'ignore sur quelle base scientifique se fonde l'habitude de placer de nos jours, dans les crèches et les écoles maternelles, des boîtes de biscuits à la libre disposition des enfants. Ces foites de substances néfastes devraient être remplacées par des paniers de fruits frais, de carottes, de concombre, de tomates en été, de fruits séchés en hiver, et les enfants devraient être autorisés à en manger librement, à toute heure du jour et autant qu'ils le désirent. Ainsi, tout le monde verra, comment par les lois mêmes de la nature, les enfants se mettront automatiquement à consommer plus de fruits et moins d'aliments dégénérés, assurant ainsi leur santé de leur propre chef.

Le système alimentaire crudiste devrait être adopté dans les hôpitaux pour toutes sortes de malades et le public devrait être informé des résultats obtenus. De très utiles réformes pourraient avoir lieu dans des restaurants publics et surtout dans l'approvisionnement des rations à l'armée. Sans priver complètement les intoxiqués alimentaires du «plaisir» des repas cuits, aussi mortels soient-ils, il est possible, au moins pour le temps présent, de réduire leur quantité de cinquante pour cent au minimum et de remplacer la perte par des salades fraîches et des compotes crues et par les nombreuses variétés de fruits en saison. De cette manière, non seulement les repas deviendront-ils plus variés et agréables, mais la santé des hommes s'en trouvera fortifiée et une considérable économie sera réalisée dans le domaine des affaires publiques.

Une fois que le public sera informé des maux causés par la cuisson des aliments, il essayera de les éviter. Il se trouvera également un grand nombre de personnes qui, ayant du bon sens, feront taire la voix de leur intoxication et suivront notre exemple et, par la pratique complète de l'alimentation crue, assureront la parfaite santé d'eux-mêmes et de leur famille. Des gens qui ont perdu tout espoir de recouvrer un jour la santé, ou qui ont été déformés par une obésité anormale, vont s'apercevoir qu'en observant les préceptes de l'alimentation crue, ils seront capables en quelques mois, de se porter comme ils l'avaient toujours rêvé.

De nombreux ouvrages sont publiés, à seule fin de démontrer les vertus thérapeutiques de certains fruits et légumes, tels que les raisins, les dates, les pommes, les oranges, les oignons, les radis, et en développant des méthodes spéciales pour les manger, les auteurs essayent d'investir ces opérations d'un caractere pseudo-scientifique. En fait, toutes les variétés de corps végétaux crus susceptibles d'être mangées, sont des aliments parfaits et ont les mêmes propriétés. Peu importe la maladie dont souffre une personne, ces aliments satisfont aux exigences de l'organisme, régularisent les fonctions des organes et rendent la santé au malade. Des informations concernant de telles évidences, devraient être mises, gratuitement, à la

disposition du public car il est inhumain de toucher de l'argent pour de tels conseils.

Les principes diététiques de quelqu'un qui mange cuit, sont remplis de contradictions fatales Dans un grand nombre de cas, des aliments dangereux sont recommandés comme étant utiles, alors que ceux qui sont essentiels sont présentés comme étant nocifs et sont strictement interdits. La raison en est que l'expérience d'un mangeur cuit est basée sur les calculs êrronés effectués en laboratoires. Des millions d'individus innocents meurent à cause de ces calculs erronés et contradictoires.

Le guide le plus sûr est le crudiste, dont l'expérience fondamentale et parfaite, met en lumière toutes les erreurs, contradictions et malentendus qui abondent dans la science médicale en général, et en diététique en particulier, et les corrige de façon définitive. Il est nécessaire de multiplier les exemples de cette expérience partout dans le monde, et de familiariser l'humanité avec les résultats obtenus.

IL FAUT ETRE CRIMINEL POUR HABITUER UN NOUVEAU-NE A MANGER DES ALIMENTS CUITS

Alors qu'il devient évident à tout un chacun que manger cuit est une habitude contre nature, qui est la cause de toutes les maladies humaines, et que c'est une intoxication si terrible que sa victime est rarement capable de se libérer de son emprise, de quel droit une personne douée de raison introduit-elle, de ses propres mains, des aliments cuits dans l'organisme d'un nouveau-né innocent? Quel droit a-t-elle de détruire les organes de son enfant par des aliments qui ont été brûlés, détruits, anéantis sur le feu? N'est-ce pas là le plus cruel de tous les crimes, qu'il faut bien appeler un homicide, un brutal infanticide? J'ai moi-même de mes propres mains, tué mes deux enfants, et je suis pleinement conscient de l'énormité de mon crime. En réalité, tous les parents intoxiqués sont les meurtriers de leurs enfants. A notre époque, personne ne meurt de mort naturelle. Tous les décés sont causés par des maladies résultant de l'alimentation cuite. et ce sont les parents des enfants qui leur enseignent à manger cuit. Tous les parents qui mangent des aliments cuits doivent se rendre compte qu'ils portent la responsabilité de chaque maladie, de chaque désordre, dont souffrent leurs enfants. Avant de poursuivre leur erreur,ils doivent considérer ce problème avec une attention extrême. Les fondements de chaque cancer, de chaque infarctus, sont crées avec le premier morceau de nourriture cuite

donné à un bébé, même si la maldie n'apparaît qu'à un âge avancé.

On peut me répliquer qu'il est difficile pour des adultes de se passer complètement d'aliments cuits. Eh bien! dans ce cas, qu'ils persistent dans leurs habitudes pernicieuses autant qu'ils le désirent. Mais quelles sont les raisons qui les poussent à brûler des aliments crus intégraux, à les détruire, à les déposséder de leurs constituants les plus essentiels, à les convertir en substances dangereuses pour finalement les donner à leur enfant nouveau-né? Cette conduite inhumaine envers de petits innocents, cette barbarie doit cesser à tout prix.

Aucune règle scientifique n'empèche un parent de donner à son enfant du blé germé, au lieu de pain blanc, de riz nettoyé ou de macaroni; du miel au lieu de sucre; des jus frais de carottes, d'oranges, de raisins, et de pommes au lieu de lait en poudre; des fruits crus à la place de compotes; des noix, des amandes, des haricots et des petits pois germés au lieu de viande et de graisses. En mangeant des aliments crus, l'enfant mène une longue vie, saine et heureuse, alors qu'un régime alimentaire cuit le conduit à la maladie et à une mort prématurée. Il est absolument certain que l'enfant désire des aliments crus de tout son coeur. Il exige de recevoir ses aliments dans leur état naturel et il en a parafaitement le droit. Le médecin et le parent qui ne manquent, ni de bon sens, ni de conscience, doivent agir en conséquence sans la moindre hésitation.

Quand à l'âge de trois ou quatre mois, les organes d'un bébé commencent à fonctionner irrégulièrement, le médecin à la vue courte prescrit deux ou trois sortes de vitamines synthétiques à la place des milliers de substances qui on été brûlées sur le feu, ou au mieux, il recommande comme une sorte de médicament, quelques cuillérées dosées de jus de fruits, mettant ainsi sa conscience et celle des parents du bébé en repos. Pourquoi un enfant souffrirait-il d'une carence vitaminique, si sa mère ne détruit pas, de ses propres mains, les vitamines qui existent dans les aliments naturels?

Fermons un instant les yeux et imaginons dans toute sa plénitude, le miracle accompli par la nature. Dès que nous introduisone par la bouche, un seul grain de blé dans la machine humaine, l'organisme prend ce grain, le décompose et le distribue à travers le corps. Les milliers de substances différentes concentrées dans ce grain, vont dans toutes les directions, et chacune accomplit sa fonction respective. Ainsi, les différents éléments nutritifs d'un grain de blé accomplissent des dizaines de milliers de tâches séparées, et remplissent les fonctions biologiques de l'organisme sans jamais se tromper.

Mais qu'arrive-t-il quand nous introduisons dans l'estomac, un morceau de pain blanc? Il met l'estomac au travail sans but précis; il est brûlé et transformé en chaleur inutile ou, au mieux, il ajoute quelques briques et pierres sans mortier, à des cellules paresseuses et inutiles. Le coeur d'un homme qui se nourrit de blé pur, est aussi ferme et solide qu'un grain de maïs, alors que le coeur d'une personne qui mange du pain blanc, est aussi faible et friable que le pain qu'il consomme. La preuve en est le nombre toujours croissant d'infarctus du myocarde.

Si, par quelque miracle, le monde entier reprenait ses esprits et se mettait à manger cru, à l'exception de quelques cas particuliers trop avancés dans leurs maladies, il ne pourrait y avoir de décés prématurés dans les trente ou quarante ans à venir, jusqu'à ce que les vieillards atteignent un âge extrêmement avancé. Dans l'état actuel des choses, le nombre de morts causées par l'alimentation cuite est de plusieurs fois supérieur à calui des morts causées par la guerre la plus meurtrière.

Au nom de chaque enfant sans défense, je relance mon appel à tous les savants, hommes de science, chefs d'états, ministres de la Santé Publique, parents et hommes généreux de par les monde, pour qu'ils mettent fin immédiatement à ce terrible crime commis contre des petits enfants. Chaque jour remis à plus tard, coûte des milliers de vies innocentes. Les adultes sont libres de sacrifier leur vie aux plaisirs fatals des aliments cuits, et de se suicider ainsi, mais de quel droit massacrent-ils leurs pauvres enfants par des aliments qui, loin de leur procurer du plaisir, ne les remplissent que de dégoût? Il est absurde de discuter en disant que, lorsqu'un enfant grandit, il verra d'autres enfants manger, et lui-même ressentira le désir d'aliments cuits. Tout d'abord, un acte aussi barbare que manger cuit ne saurait durer, et nous pouvons nous attendre avec confiance, à une prochaine victoire de l'alimentation crue. Ensuite, il existe des millions de personnes, qui se rendent pleinement compte de l'alcoolisme et de l'intoxication par les drogues chez les autres et se tiennent prudemment à l'écart de tels vices. Mon enfant est déjà âgée de six ans,* et elle peut tout comprendre; elle voit les aliments cuits que les gens mangent autour d'elle, mais elle-même en éprouve un grand dégoût. Quel est l'opiomane qui donne à son enfant l'habitude de la drogue depuis le berceau? Quel sens commun pousse un homme à sacrifier son propre fils et à en faire le compagnon de ses habitudes repoussantes pour sanctionner et perpétuer son intoxication per-

* Ceci se réfère à 1963, quand cette partie du livre fut rédigée.

sonnelle? Que les parents élèvent, tout d'abord, un enfant sain, selon les lois de la nature, et lorsqu'il a grandi, qu'ils le laissent poursuivre sa guise, comme ils le font dans le cas de tous les autres vices.

Après avoir lu ces lignes, aucun parent sensé ne peut trouver de justification dans le fait que d'autres autorités ont émis une opinion différente. S'ils continuent à ignorer la voix de la vérité, qu'ils se préparent à endosser la responsabilité d'avoir causé la perte de la santé de leur enfant et d'avoir sapé son avenir. Il faut qu'une personne soit dépourvue du moindre jugement, pour remplacer dix mille substances par deux substances, des cellules vivantes par des cellules mortes, des matières premières parafaitement équilibrées par des matériaux dégénérés, des aliments naturels par des aliments dénaturés, du blé germé par du pain blanc, de petits pois par de la viande cuite, des fruits frais par de la confiture.

IL FAUT QUE LES BIOLOGISTES GASTERO-ENTEROLOGUES PROUVENT QUE LA NATURE A FAIT UNE ERREUR EN NF NOUS OFFRANT PAS LES ALIMENTS A L'ETAT CUIT.

J'en appelle publiquement à tous les savants, pour que, soit ils confirment mes opinions et les proclament au monde entier, soit il prouvent que, lorsque des aliments naturels sont mis sur le feu, aucune perte d'éléments nutritifs ou d'énergie ne se produit, aucune mort ne survient dans les cellules végétales vivantes et aucun changement n'intervient dans la constitution des atomes. Il faut également qu'ils prouvent que, lors de la création des aliments pour l'organisme humain, notre Créateur a commis une erreur en ne nous les offrant pas dans un état «purifié», cuit ou brûlé, que les opérations éffectuées dans les usines et les cuisines sont des mesures scientifiques destinées à corriger les erreurs du Créateur, et que les vitamines synthétiques, créees par l'homme, ont une plus grande valeur nutritive que les vitamines trouvées dans la nature. Ne pouvant fournir ces preuves, il faut qu'ils admettent la tragique erreur commise jusqu'ici, et se libérant définitivement des aliments cuits, qu'ils se réfugient dans la sagesse du Créateur, et cessent d'intervenir dans la composition des aliments naturels qu'il a crées. Que ceux qui se considèrent comme des mangeurs de viande, consomment leur viande, s'ils en sont capables, fraîche et entière, comme le font les animaux carnivores, sans tuer ses cellules ou la dégénérer d'aucune manière.

Nous n'avons pas le droit de bouleverser l'intégrité des matières premières créees par la nature pour l'organisme humain quand, avec tous les moyens scientifiques à notre disposition, nous ne sommes pas capables de créer le plus petit organisme uni-cellulaire; quand, avec l'aide de tous les éléments nutritifs connus, nous ne parvenons pas à nourrir un organisme artificiellement et à le garder en vie pendant un certain temps; et quand nous avons à peine réussi à identifier la millième partie des substances contenues dans un grain de maïs. Il est vrai qu'un grand nombre de recherches ont été effectuées et que la reconnaissance des différents éléments nutritifs fait des progrés considérables, et qu'il en résulte que d'importants éléments constitutifs alimentaires ont été isolés, mais toutes ces découvertes ne peuvent avoir plus d'importance que la création des satellites artificiels. La différence entre les vitamines synthétiques et les éléments nutritifs qui se trouvent dans un grain de maïs est du même ordre que la différence existant entre un satellite artificiel et les corps célestes qui forment notre galaxie. A la différence près que les savants qui conçoivent des satellites artificiels ne pensent jamais à annihiler les galaxie existantes pour les remplacer par des corps célestes crées par eux.

Ce que nous avons de mieux à faire, est d'étudier avec attention les lois de l'évolution naturelle des animaux et des corps végétaux, pour aider ensuite la nature dans son travail en utilisant tous les moyens naturels d'accélérer cette évolution. Mais, en aucune circonstance, devons-nous détruire l'oeuvre de la nature et essayer ensuite de la reconstruire à l'aide de quelques misérables extraits glandulaires et de vitamines synthétiques.

Quand nous plaçons un morceau de pomme de terre ou de courge dans du beurre et le faisons frire, nous entamons, depuis la première seconde un processus de déstruction. Le morceau de pomme de terre se met à frire, à se racornir, à brunir et à se déssecher, et si nous continuons l'opération, il se carbonise et se transforme en cendres. Cette odeur appétissante qui chatouille nos narines, est l'odeur de tous les éléments constitutifs naturels les plus précieux qui se moquent de nos sens et disparaissent en fumée.

Les termes «cuire» et «cuire au four» ne doivent pas s'employer dans le sens de préparer, construire et améliorer, comme ils l'ont été jusqu'à présent; ils signifieront plutôt, ruiner, détruire, brûler, tuer ou annihiler; car par ces opérations, nous détruison des substances d'une importance vitale pour notre organisme et, ce faisant, nous commettons un crime haineux contre l'humanité.

LES BEBES DETESTENT LE GOUT DES ALIMENTS CUITS QUI N'EST PLAISANT QUE POUR LES INTOXIQUES ALIMENTAIRES, DE MEME QUE SEUL LE TOXICOMANE AIME LE GOUT DE L'OPIUM.

Les gens simples pourraient se dire qu'il est cruel de priver un enfant du plaisir que procure le goût des aliments cuits. Ces gens devraient se rendre compte qu'en fait, les aliments cuits ne sont absolument pas savoureux; ils ne paraissent savoureux qu'à l'intoxiqué alimentaire, de même que l'opium paraît agréable à l'opiomane. Il ne s'est trouvé personne jusqu'à présent, pour nous dire cette simple vérité, parce que, depuis des temps immémoriaux, personne n'a été exempt de l'intoxication alimentaire.

Les organes d'un nouveau-né sont adaptés uniquement à la composition d'aliments crus. Le bébé apprécie énormément les fruits et légumes crus. Il mange avec la plus grande satisfaction, des céréales crues, des pommes de terre, des haricots, des aubergines, des petits pois et des lentilles crus, tous ces légumes lui paraissent succulents, alors que quelqu'un qui mange cuit les trouve détestables. Le petit enfant ne tire absolument aucun plaisir des aliments cuits; il les abhorre et les évite de toutes ses forces, et ce n'est qu'avec le plus grand mal, qu'il parvient à avaler ces aliments dénaturés. Mais le malheureux parent, à l'esprit simple, ne peut comprendre cela Il se laisse guider uniquement par son intoxication, et dans son souci de bien nourrir son enfant, il persiste à obliger l'enfant à avaler ces vils aliments, à tel point qu'il le transforme en un intoxiqué parfait, mettant ainsi fin à son bonheur.

Durant les premières années de sa vie, le bébé mène un terrible combat contre les aliments dénaturés. Les nombreuses maladies infantiles et les maux d'estomac qui affligent fréquemment les enfants, ainsi que le taux élevé de mortalité, en témoignent. Un bébé est une usine parfaite, récemment construite. Il ne tombera jamais malade si nous l'approvisionnons en aliments naturels, pour les activités de nutrition normales de ses organes.

L'adoption universelle des principes de l'alimentation crue est le seul moyen de libérer toute l'humanité à jamais, de la malédiction des maladies. La propagation de ses principes doit commencer par les malades, les nouveaux-nés, les grands hommes possédant la volonté et la sagesse nécessaires, et les parents raisonnables des enfants crudistes qui se verront obligés d'exclure de leurs foyers toute nourriture dénaturée pour ne pas exciter la convoitise de leurs enfants. Cette période initiale d'abstention volontaire de nourriture cuite, durera jusqu'au jour ou les autorités retrouveront leurs

esprits, et se résoudront à déclarer l'alimentation crue comme étant obligatoire, imposant ainsi la volonté prudent de la nature aux masses ignorantes et dépourvues d'instruction. Le jour viendra ou l'alimentation crue prévaudra dans le monde entier. En ces temps bénis, la dégénérescence des matières premières intégrales nécessaires à l'usine humaine, sera jugée comme le plus affreux des crimes et punie des peines les plus sévères.

La difficulté présumée d'abolir les habitudes alimentaires cuites d'une maniére rapids, ne doit pas servir d'excuse pour nier le mal qu' elles ont causé. Personne ne cherche à justifier le vol, le cambriolage ou l'assassinat, bien qu'il n'ait pas été possible de supprimer ces fléaux de la collectivité humaine. Il est essentiel que les savants admettent en principe, et déclarent au public que cuire des aliments est faux, contre nature et dangereaux et de surcroît, la cause directe des maladies. La question secondaire de mettre l'alimentation crue en pratique pourra alors être laissée au cours des évènements.

L'alimentation cuite a donné successivement naissance à l'intoxication alimentaire, aux maladies, à la science médicale et à la pharmacologie. L'ultime raison d'être de la science médicale est de réparer et de rénover les organes dégénérés et mutilés de l'homme. A la place de la science médicale, le crudiste possède sa science ou santé, dont le but est d'empêcher la dégénéréscence mentionnée plus haut, et d'assurer une vie saine, heureuse, longue et paisible aux générations présentes et futures. Toutes les maladies sont causées par la violation des lois de la nature. L'alimentation crue oblige les hommes à respecter ces lois.

L'APPLICATION DE L'ALIMENTATION CRUE DANS NOTRE FAMILLEE

Si je suis capable d'écrire ces lignes, à l'âge de soixante ans, c'est grâce à l'alimentation crue. Il y a six ou sept ans, mon coeur était en si mauvais état qu'un infarctus semblait inévitable. Je perdais le souffle aprés avoir grimpé quelques marches, je n'avais pas assez de vigueur pour soulever un seau d'eau. La constipation, les indigestions, les brûlures d'estomac, les insomnies, les maux de tête, les hemorroïdes, la goutte, la sclérose, la tension, la tachycardie, les bronchites chroniques et de fréquentes angines ont été les compagnons de ma vie pendant de nombreuses années. Grâce à l'alimentation crue, je ne souffre plus d'aucun de ces problemes. J'ai ramené d'une manière permanente, ma tension de 18-20 à 13, et mon

ruthme cardiaque de 80-90 à 58-60. Sans manifester la moindre fatigue, je peux marcher jusqu'à Tajrish et revenir (une distance de vingt-quatre kilomètres) en quatre heures, escalader des montagnes comme une chèvre, monter les escaliers avec de lourdes valises, et lorsque j'en ai le temps, faire une promenade de douze kilomètres en tant que routine quotidienne. Moi qui souffrais de bronchites chroniques et de grippe plusieurs fois par an comme une chose naturelle, n'ai pas même attrapé un rhume ces dernières années et pourtant, j'ai dormi à l'air libre toute l'année, été comme hiver, sans la moindre peur des grippes ou des microbes.

Il y a quelques années, j'ai souffert d'une attaque de goutte si sévère que je ne pouvais pas toucher les jointures de mon orteil; aujourd'hui, je peux les remuer de toutes mes forces sans la moindre douleur. Dans quel endroit au monde a-t-on obtenu des résultats semblables en utilisant de l'atophan, de l'A.C.T.H., de la digitaline, du bromure, de l'iode, de l'aspirine, des antibiotique et des milliers d'autres médicaments?

On peut, en toute confiance, s'attendre à ce qu'un coeur qui bat à un rythme de 58 battements à la minute, continue de fonctionner de nombreuses années, sans être jamais menacé d'un infarctus. Lorsqu'un individu se nourrit d'aliments cuits, un rythme cardiaque aussi lent est dû a la faiblesse du coeur, mais dans mon cas, il est le résultat naturel de mes fonctions digestives.

Il est extrêmement significatif que chaque fois que j'essaye de surcharger mon estomac, avec des quantités d'aliments naturels supérieures de plusieurs fois à la normale, ils n'y restent pas longtemps mais passent immédiatement dans les intestins, et evacuent le corps en quelques heures, sans subir de décomposition, ni provoquer le moindre trouble digestif, ni me causer quelque malaise que ce soit. Dans ces conditions, mon rythme cardiaque n'augmente que de quatre ou clinq battements à la minute, alors que si j'essaye de me «satisfaire» avec des aliments cuits, comme «un être humain ordinaire», le rythme de mon coeur grimpe immédiatement à 85-90, et mon estomac prend quelques jours pour se remettre et retrouver sa sensation de légèreté habituelle..

En même temps que moi, j'élève mon troisième enfant, selon les préceptes de l'alimentation crue. Elle est déjà une petite fille de sept ans, mais elle n'a jamais mis un morceau de nourriture dégénérée dans sa bouche. Elle se porte à merveille. Je peux à présent me rendre compte de la différence qui existe entre des enfants cruidistes et non-cruidistes. Il est plus facile d'élever cent enfants crudistes qu'un seul enfant non-crudiste. On n'a jamais l'occasion de se faire du souci pour des maladies d'enfants comme les frissons et la grippe, la diarrhée et la constipation ou parce qu'ils mangent trop ou pas assez. Ma petite fille est aussi

gaie qu'un pinson et, quand elle le désire, elle se rend à table et se sert tout ce qu'elle désire manger. Elle joue, chante et danse toute la journée, sans faire de caprices ni de colères, sans pleurer, sans ennuyer ceux qui sont autour d'elle. Elle se couche exactement à huit heures tous les soirs et après s'être chantée une petite berceuse, pendant quelques minutes, elle ferme les yeux et dort comme un loir jusqu'à six heures du matin. Il est encore plus remarquable qu'après les premiers mois, elle ne se soit réveillée la nuit, que trois ou quatre fois. Son sommeil est si profond qu'aucun bruit ou mouvement ne parvient à la reveiller.

Quand les autres enfants à l'école maternelle, se mettent à table pour manger du pain et du fromage, du pain et du beurre, des gâteaux etc., elle sort de son panier le fruit qu'elle a apporté de la maison et le savoure tranquillement. Quand nous allons voir des amis, c'est avec une totale indifférence qu'elle regarde des tables surchargées autour desquelles les gens s'installent pour «savourer» toutes sortes de pâtisseries et de gâteaux. Très souvent, elle remplit de pâtisseries les assiettes de sa dînette et joue au «goûter des non-crudistes» avec ses amis ou ses poupées. Elle n'exprime jamais le désir de goûter à aucune de ces pâtisseries, ne serait-ce que par curiosité. C'est de cette manière que tous les enfants crudistes devraient étre élevés.

Ma femme, à qui je n'ai jamais imposé mes opinions, a progressivement transformé son système de nutrition, eu égard à sa fille et à sa propre santé, elle est devenue une crudiste à part entière, et ne se plaint pas de son sort. Pour commencer, elle renonça complètement à la viande puis elle réduisit le nombre de plats cuits sans viande à un ou deux par semaine. Au fur et à mesure que l'enfant grandissait, ces plats ont été remplacés par quelques pommes de terre bouillies, mangées occasionnellement. Finalement, celles-ci aussi, ont été abandonnées, le jour ou l'enfant demanda: «D'ou vient cette mauvaise odeur, Maman? ». Elle ne prit plus qu'une mince tranche de pain complet, qu'elle mangeait parfois avec du miel et des noix, sans être vue de l'enfant.* Aujourd'hu, elle s'aperçoit des effets merveilleux de l'alimentation crue sur son organisme et il n'est pas surprenant qu'elle s'abstienne de toute nourriture cuite. Tout ceci fut accompli sans difficulté, une fois la décision prise sérieusement. Quand il n'y a pas d'odeur de cuisson dans une

*A cette époque, ma conception de l'alimentation crue en était encore à ses débuts rudimentaires. Il m'est depuis apparu évident que l'abstention totale d'aliments cuits devrait être la règle depuis le début, surtout dans le cas de personnes affligées d'une mauvaise santé.

maison, l'alimentation crue devient une affaire extrêmement simple. Telle est la voie que devraient suivre tous les parents qui tiennent à leur santé et aiment leurs enfants.

TOUTES LES MAUVAISES HABITUDES ET PENCHANTS BESTIAUX DE L'HOMME DECOULENT DE L'ALIMENTATION CUITE

L'alimentation cuite traîne dans son sillage tous les autres vices, tels que l'alcoolisme, le tabagisme, la toxicomanie et l'avarice. Il est aussi impossible à ces vices d'accompagner l'alimentation crue, que pour le Diable de s'allier avec un ange. Ces vices sont les satellites de l'intoxication alimentaire.

Grâce à la victoire de l'alimentation crue, la paix sera enfin établie dans le monde et la coopération installée entre les nations. Tous les crimes, les haines, les inimitiés, l'arrogance, la jalousie et, en général, toutes les mauvaises habitudes et penchants bestiaux de l'homme sont dûs a l'alimentation cuite. Par l'abolition de celle-ci, les passions des hommes se calmeront, leurs esprits s'ennobliront et la vie deviendra si facile que les êtres humains ne seront plus obligés de se déchirer les uns les autres ou de vendre leur conscience pour un plat de lentilles.

L'IDEE DE REGIME ALIMENTAIRE DEVRAIT SE LIMITER AU REMPLACEMENT D'UNE NUTRITION DENATURES PAR UNE METHODE ALIMENTAIRE NATURELLE.

L'alimentation entièrement crue est le seul moyen de libérer l'humanité de toutes ses maladies. Des demi-measures n'accompliront jamais rien. Dans les conditions présentes de l'alimentation cuite, toutes les données acceptées concernant la valeur nutritive des régimes alimentaires spéciaux, doivent être tenues pour négligeables. Peu importe de quelle maladie il s'agit, quand on aborde la question des régimes alimentaires, il faut penser uniquement en termes de cuit ou cru, naturel ou dénaturé, pur ou dégénéré. Toutes les recommandations faites chaque jour sur les ondes, dans les journaux et par d'autres moyens, sur l'utilisation de vitamines, minéraux et protéines spécifiques, et les informations données sur leur valeur calorique, sont totalement inutilisables, inutiles et dangereuses, surtout quand elles

se basent sur l'emploi de médicaments synthétiques et d'aliments animaux.

Lorsque nous considérons les propriétés des substances nutritives individuelles, il ne faut pas que nous nous inquiétions de savoir quelle vitamine ou quel élément constitutif en particulier, existent dans un aliment donné. C'est la présence invariable de tous les différents éléments constitutifs dans chaque bouchée de nourriture qui est indispensable. C'est pourquoi, il faut que nous soyons attentifs à ce qu'aucun des éléments constitutifs ne soit absent des aliments que nous consommons. C'est le cas quand nous mangeons des aliments végétaux crus, alors qu'ils sont totalement absents des aliments cuits.

Pendant des siècles, des milliers de spécialistes ont fait de la diététique leur sujet d'étude particulier. Mais comme ils n'ont prêté attention qu'à des problèmes secondaires, et n'ont pas pris en considération les dégâts causés par la cuisson, leurs recherches n'ont pas réussi à produire les résultats désirés, et pire encore, elles ont été désastreuses pour l'humanité à cause de leurs nombreuses contradictions. Même les végétariens, qui peuvent être considérés comme les plus progressistes d'entr'eux, ont non seulement toléré les dégâts causés par le feu, mais aussi accepté l'emploi de pain blanc, de sucre raffiné, dépourvus de tout élément nutritif valable. Il faut pourtant admettre que, dans la conquête des vices humains, les végétariens ont franchi le cap le plus difficile. La tâche la plus ardue est de se passer de viande, après laquelle le remplacement d'un régime sans viande par des aliments crus, n'est qu'une étape facile, bien que ce soit par cette petite étape que le but final sera atteint. C'est pourquoi, il est prévisible que les végétariens de toutes divergences d'opinions, vont accepter les principes de l'alimentation crue et se ranger sous la même bannière pour jeter les fondations d'une vie heureuse qui a toujours été le rêve de l'humanité.

En tant qu'expert en diététique, G. Hauser s'est taillé une grande réputation aux Etats-Unis. Mais même Hauser, aussi progressiste soit-il en comparaison d'autres diététiciens, ne prend pas en considération le mal causé par la cuisson des aliments et s'évertue à restaurer les dégâts survenus dans la cuisine, au moyen de prescriptions. Supposons, un instant, que ses conseils puissent être de quelque utilité. Mais quel est l'ouvrier, le travailleur agricole, ou l'homme de la rue capable de trouver les mille dollars d'honoraires qu'il lui faudra verser pour savoir combien de mélasse il doit prendre le matin, combien de levure le soir, ou combien d'unités d'une certaine vitamine il devra avaler tous les jours?

Ceci n'est pas la manière correcte d'aborder le problème. Il est

necessaire de familiariser le monde entier aussi soigneusement que possible avec les matières premières intégrales de l'organisme humain, de changer radicalement les présentes habitudes alimentaires et de faire cesser les recommandations de régimes spécifiques et de vitamines individuelles.

Les hommes de science n'ignorent pas qu'une personne se nourrissant exclusivement de pain blanc, de riz nettoyé ou de viande cuite ne peut vivre très longtemps. Mais l'homme ordinaire ne le sait pas. A son avis, ces aliments constitue une nourriture excellente. Quelles garanties avons-nous, que par la force des circonstances ou pressé par le besoin, un individu ne va pas se nourrir, lui et ses enfants, uniquement de ces aliments et par là même causer sa perte? Même le savant le plus éminent, pourtant familiarisé avec le problème, est incapable de dominer sa gourmandise et consomme une telle quantité de ces maudites substances, qu'il se tue lentement mais sûrement, et se suicide par le cancer ou l'infarctus. C'est pourquoi, il n'est pas suffisant de propager ces idées par les livres; il est nécessaire de mobiliser les organes appropriés de l'état pour introduire des changements de base, planifiés dans les habitudes alimentaires des hommes. Il faut que des mesures efficaces soinet prises pour limiter progressivement l'énorme gaspillage des éléments constitutifs des aliments et pour encourager la consommation d'aliments crus et non-pollués. L'alimentation crue est le but final de tout régime alimentaire, lorsque le mot «régime» perd son sens et cède la place à l'expression ALIMENTATION NATURELLE ou LES MATIERES PREMIERES INTEGRALES POUR L.USINE HUMAINE

IL FAUT CESSER LA CONSOMMATION DE VITAMINES ET DE MINERAUX SYNTHETIQUES

Les quantités relatives des éléments nutritifs dans les aliments naturels varient énormément, c'est à dire que pour un milligramme d'un certain élément, il existe un millième de milligramme d'un second élément et un millionième de milligramme d'un troisième. Cependant, l'élément pesant un millionième de milligramme est tout aussi important pour l'usine humaine que celui pesant un milligramme. Or, pendant la cuisson, ce sont précisément les éléments qui n'existent qu'en quantités minimes qui sont détruits en premier.

On peut se demander pourquoi la machine humaine ne cesse de fonctionner immédiatement avec des matières premières aussi défectueuses, comme le ferait toute machine, mais au contraire, continue à opêrer pendant quelque temps encore, permettant ainsi aux hommes de conclure que

tout ce qui satisfait leur appétit, les nourrit, ce qui est entièrement faux.

Le fait est que le corps humain n'est pas une usine ordinaire. C'est un monde gigantesque, peuplé de milliards d'habitants, d'innombrables usines, de diverses organisations, systèmes, magasins, réserves etc. Même s'il n'obtient aucune alimentation du tout, il peut se maintenir en vie pendant soixante-dix jours, en faisant appel à ses réserves.

Après être entrés dans l'organisme, les aliments sont distribués à travers le corps humain par l'intermédiaire du sang, et chaque cellule recoit les substances adaptées à sa structure et à sa fonction. Cependant, les cellules des glandes et des organes ne prélèvent rien des quelques éléments dégénérés qui existent dans la nourriture cuite en un nombre infiniment réduit de variétés. Elles attendent, privées et affamées que leur maître daigne se servir un morceau d'oignon, de légume vert ou de fruit.

Si l'homme ne ressent pas la famine des cellules individuelles, c'est, qu'en dépit de l'extrême faim des cellules glandulaires et organiques, son estomac est plein, son intoxication satisfaite, et lui-même est content. Mais bien plus heureuses encore sont les cellules inutiles, paresseuses et inactives qui dévorent avidement les «matériaux de construction parfaitement équilibrés» correspondant à leur structure et qui donnet «santé et vigueur» au corps en accroissant son volume.

C'est la raison pour laquelle, avec cinquante ou soixante kilogrammes de cellules superflues et inutiles, la personne prétendu saine, solide et vigoureuse, ne possède pas même une centaine de grammes de cellules actives et spécialisées qui permetraient à l'une ou l'autre de ses glandes de fonctionner régulièrement et de manufacturer des produits parfaits. Aussi longtemps que les glandes et organes n'ont pas été privés des derniers vestiges de cellules actives, l'homme est capable de vivoter vaille que vaille; mais lorsque ces cellules sont épuisées, la mort devient inévitable. Alors, l'homme «satisfait», «robuste», et «vigoureux» meurt pour avoir laissé ses organes et glandes mourir de faim. Prenons par exemple les cellules du coeur, elles perdent la force et l'élasticité nécessaires pour effectuer les contractions normales. Le coeur tente alors de sauver la situation, en augmentant le nombre de ses cellules, ce qui a pour résultat de l'élargir avec des cellules formées à partir de protéines animales et de pain blanc. Mais il fait tous ces efforts en pure perte, car ces cellules n'ont pas la capacité de fonctionner utilement et il ne se passe pas bien longtemps avant que l'organe ne cesse entièrement de battre.

Nous ne savons pas de manière certaine combien d'éléments constitutifs différents entrent dans la composition d'un grain de blé ou de tout autre

corps vegétal. Prenons un nombre hypothétique et approximatif, par exemple 10,000. Selon les lois de la nature les plus élémentaires, il nous faudrait alors évaluer que les matières premières nécessaires à l'usine humaine sont composées de 10,000 substances différentes, et en approvisionnant le corps de ces matériaux, il faut prendre garde qu'aucun de ces éléments nutritifs ne soit absent. Ceci est le système le plus naturel pour garantir le fonctionnement normal de la machine humaine.

Voyons à present dans quel état désordonné se trouve la science diététique en cette époque d'alimentation crue. Les hommes pratiquent une destruction massive des substances essentielles et nourrissent leur corps de quelques variétés seulement des éléments constitutifs de ces substances.

Après des années de recherches laborieuses, les biologistes découvrent qu'il existe seulement de dix à quinze sortes de substances dans le fromage, le beurre, le foie ou la cervelle. On aurait pu s'attendre à ce qu'après des recherches si ardues, ils confessent que tel ou tel aliment ne comporte que dix ou quinze sortes de substances dépréciées, déséquilibrées, empoisonnées, dégénérées et mortes, que 9990 variétés sont absentes des éléments constitutifs formant nos matières premières, et que pour cette raison, ces aliments sont si insuffisants, toxiques et dangereux que leur emploi en tant que nourriture ne doit être recommandé par personne. Au lieu de quoi, ils spécifient un par un les noms de toutes les substances qu'ils ont réussies à découvrir dans les aliments, décrivent en détail leurs fonctions nutritives et, après avoir énumére leurs propriétés, les recommandent en tant qu'éléments nutritifs «bénéfiques». Ils ne mentionnent jamais l'absence de milliers d'éléments nutritifs, ni les résultats désastreux qui en découlent invariablement, ni le rôle que ces éléments jouent dans la nutrition. Cependant, toutes ces considérations sont des aspects essentiels du problème.

Il faut garder à l'esprit que les fonctions des aliments crus dans l'organisme sont si diverses que si, par miracle, l'homme parvenait à les connaître toutes, une vie entière ne suffirait pas à leur simple description. L'une des lois élémentaires en nutrition précise qu'aucun élément nutritif ne peut remplir correctement sa fonction, s'il est pris isolément, séparé du tout.

Lorsqu'on fait remarquer à un savant, fût-ce le plus éminent,qu'il n'y a pas trace de vitamine dans le pain blanc qu'il mange, il rétorque, sans la moindre hésitation, qu'il consomme également des aliments contenant des vitamines. La même justification pourrait servir à un maçon, qui pose ses briques à longueur de journée et monte son mur sans mortier. C'est ce qui arrive quand on est aveuglé par l'intoxication alimentaire.

De quoi est constitué le pain blanc si ce n'est d'amidon, de glucides,

de lipides, de protéines et de plusieurs sortes de sels inertes – en d'autres termes, rien que des cendres de quelques uns des dix mille éléments qui forment nos matières premières? Qu'est-ce-que le sucre raffiné si ce n'est l'une des dix mille substances mentionnées plus haut? Qu'est-ce-que la viande si ce n'est des protéines contenant du poison et les vestiges de quelques substances dégénérées? Pourtant, l'homme remplit son estomac à ras bord avec ces quelques substances et prive ses organes des millers d'éléments qui sont vraiment essentiels. Quant aux désordres qui en résultent et affectent ses organes, on peut s'en faire une idée en visitant des hôpitaux ou en examinant les illustrations des manuels de science médicale. Comment de tels déformations, plaies et ulcères pourraient-ils être causés,si ce n'est par l'absence d'éléments nutritifs supérieurs?

Bien que les savants n'aient découvert jusqu'à présent, que quarante à cinquante des milliers d'éléments nutritifs, une large section de la littérature médicale est consacrée à la description des effets de ces substances, qui forment également la base d'innombrables activités médicales. En outre, un gigantesque réseau d'etablissements commerciaux destinés à la fabrication et à la distribution de ces substances, s'etabli dans le monde entier.

Il est très facile d'imaginer la tournure que prendraient les choses si, au lieu des quarante à cinquante éléments constitutifs, les savants parvenaient à en découvrir quatre ou cinq cents, sans mentionner les quatre ou cinq mille sortes de substances. L'homme d'aujourd'hui semble avoir perdu de vue l'intégrité des vraies matières premières dont son corps a besoin; soit elles ne sont pas immédiatement à sa disposition, soit il lui est impossible de les obtenir. Il lui faut donc chercher partout pour les découvrir l'une après l'autre et satisfaire les besoins de son organisme. Les savants considèrent que seules les substances dont ils connaissent les formules et qui figurent dans les manuels, sont scientifiques. Comme ils ignorent la formule complète des éléments constitutifs d'un grain de blé, ils n'y voient rien de scientifique. C'est une substance «ordinaire», qui s'obtient facilement, qui abonde partout et que tout le monde connaît. Mais c'est une autre histoire, quand ils parviennent à découvrir un nouvel élément constitutif et à trouver sa formule. Il devient alors scientifique; sa découverte est acclamée triomphalement dans le monde médical et, qui plus est, provoque un regain d'enthousiasme dans les usines, les pharmacies et les cliniques. La raison de tout ceci est que l'homme refuse de renoncer à son pain blanc.

Quoi qu'il en soit, il nous faut enfin admettre que le seul moyen de supprimer les maladies est de, tout d'abord, limiter sévèrement puis

interdire complèment la destruction massive des éléments nutritifs.

A cette fin, les organismes responsables devront mener une campagne publicitaire intense et prendre des mesures actives pour empêcher la destruction massive des éléments constitutifs de nos aliments. Il faudra qu'ils obtiennent de nouvelles variétés de plats à partir des mélanges des aliments crus et qu'ils les recommandent au public, dont les habitudes alimentaires subiront un changement progressif. Il en résultera que les maladies qui affligent à présent l'humanité, seront graduellement éliminées et qu'une immense économie sera effectuée dans le coût de la vie.

Avant que nous ne devenions crudistes, notre famille consommait un kilogramme de pain par jour, alors que maintenant, un kilogramme de blé dure de huit à dix jours. Si j'avais continué à manger du pain blanc, je serais mort depuis longtemps; mais grâce au blé qui donne la vie, je suis toujours vivant et assuré de vivre encore, au moins, quarante à cinquante ans.

LE MEILLEUR MOYEN DE VERIFIER LE MAL CAUSE PAR LES ALIMENTS CUITS EST DE COMPARER L'ETAT DE SANTE D'ENFANTS ELEVES A L'ALIMENTATION CRUE A CELUI D'ENFANTS ELEVES A L'ALIMENTATION CUITE

Il faut que les préceptes de l'alimentation crue soient adoptés, tout d'abord, dans les écoles maternelles, les homes d'enfants, les hôpitaux et les restaurants, et qu'ils soient ensuite popularisées parmi un public plus large, grâce à la publicité. Il est à éspérer que les faits simples et irréfutables que j'ai présentés, induiront les savants clairvoyants à se mettre immédiatement au travail. Mais s'ils désirent avoir des preuves plus concrètes, je propose l'expérience suivante: que l'on sépare les enfants de l,un des homes en deux groupes égaux; l'un sera nourri grâce aux méthodes médicales en vigueur, l'autre selon les principes de l'alimentation crue. On comparera ensuite la santé des deux groupes. Je n'ai aucun doute quant à celui des deux systèmes de nutrition qui depuis le début, semblera vraiment scientifique et humanitaire au monde entier. Les mêmes résultats peuvent être obtenus en adaptant la méthode au traitement des patients hospitalisés.

Un grand nombre de personnes à l'esprit simple, peuvent rejeter l'idée d'une telle expérience en prétextant qu'il est amoral et scandaleux

de pratiquer de telles «expériences» sur des enfants. Cependant, il leur suffit de considérer le problème d'un peu plus prés pour s'apercevoir que ce n'est pas faire une expérience que de protéger la vie et la santé d'un enfant en le nourrissant avec la gamme complète des éléments nutritifs prévus par la nature pour l'organisme humain. Les vraies expériences sont ces tests inhumains, pratiqués au nom de la science, au moyen de quelques variétés de substances synthétiques, à peine découvertes dans les laboratoires et qui tuent des millions d'enfants nouveau-nés, laissant leurs parents désepérés. Les expériences sont ces opérations qui jouent avec la santé des gens au moyen de mille et une substances dégénérées et empoisonées et créent de nouvelles maladies, avantageusement appelées les maladies de la civilisation, sans que personne ne ressente la moindre honte devant une telle «civilisation» et ne se dise que les conditions qui donnent naissance à de telles maladies se nomment ignorance, sauvagerie, barbarie, mais jamais civilisation.

IL FAUT QUE LES INSTITUTIONS SCIENTIFIQUES ET LES ORGANISMES D'ETAT RESPONSABLES CONSIDERENT LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION CRUE SANS DELAI.

J'ai proposé une méthode qui, pour être radicale, n'en est pas moins simple et naturelle, pour libérer l'humanité de toutes les maladies qui l'affligent. Ceci est une question d'importance vitale que tous les savants, médecins, intellectuels et chefs d'états doivent considérer avec attention dans les plus brefs délais. Il leur faut, soit prouver en public que mes vues sont fausses, et les réfuter par des expériences de base, soit confirmer leur authenticité et prendre les mesures nécessaires à leur mise en application. En particulier, si les médicins affichaient silence et indifférence à mon égard, ceux-ci seraient interprètés par le public comme un exemple frappant de non-coopération de leur part à l'effort de repousser les maladies, pour éviter que leurs champs d'opérations ne soient réduits. Personnellement, je ne pense pas que ceci soit le cas en général, car peu d'individus pourraient se montrer aussi cruels; cependant, il faut que les médecins donnent des preuves positives qu'ils ont un idéal plus noble et plus beau que celui de se remplir les poches et que leur but est, en fait, de servir la science, de servir l'humanité.

Des médecins nobles, altruistes et intéressés par leurs patients atteignent le but qu'ils se sont fixé, en acceptant les principes de l'alimentation crue, alors que des praticiens inhumains, égoistes et avides y voient une perte

personnelle. La difficulté alléguée de changer des habitudes solidement ancrées ne peut que servir d'excuse pour voiler les intérêts mesquins d'individus à la moralité douteuse. La découverte de l'alimentation crue est le meilleur moyen de discerner le noble de l'ignoble, le bon du mauvais, le sage du fou.

Il n'existe aucune activité qui ait davantage de valeur humanitaire que la divulgation de l'alimentation crue. Il est nécessaire de sortir l'humanité de son assoupissement centenaire, d'ouvrir ses yeux, de la secouer hors de sa léthargie, et de la délivrer de son cauchemar. Il faut que les riches donnent leur argent pour cette cause; les intellectuels, leur cerveaux.

Il est essentiel de former des associations, de fonder des clubs, de publier des journaux et des livres. D'autre part, il est important de construire des sanatoriums spacieux, avec toutes les installations nécessaires pour le repos, le divertissement, et les sports; en quelques mois d«emprisonnement», les patients seraient guéris, rajeunis, libérés des préjugés destructeurs; ces sanatoriums serviraient aussi à aider et éclairer les gens qui manqueraient d'informations nécessaires et de courage. Il est bien plus utile et souhaitable de dépenser de l'argent et de l'énergie dans ce but, que de construire des églises, d'établir des écoles et de multiplier les hôpitaux.

L'alimentation crue est la pierre de touche qui nous permettra de discerner les intellectuels en possèssion d'un jugement libre et sans entrave et les responsables gouvernementaux intéressés sérieusement par la santé et le bien-être publics. C'est en lettres d'or que leurs noms figureront dans l'histoire.

CE N'EST PAS UN PECHE QUE DE DIRE LA VERITE

Certaines personnes m'accusent de dureté excessive. Si je traite ceux qui mangent cuit, d'assassins, d'infanticides et de criminels, je ne porte pas une accusation, e ne fais que dire la vérité, aussi dure soit-elle. Quand une mère nourrit l'enfant qu'elle chérit d'aliments chauds avec ses propres mains, elle déteriore les organes de son bébé et le conduit à la maladie et à la mort. Quand un médecin prescrit un régime de repas «nourrissants» et «faciles à digérer» pour de jeunes enfants, et qu'il recommande des pilules de vitamines artificielles aux dépens des légumes et des fruits, il commet un crime encore plus grand.

Chaque jour, il m'arrive d'observer comment, par une étrange ironie

du sort, les faibles et les malades considèrent les substances qui ont été la cause de leur maladie, comme capables de les guérir et les avalent avec avidité, alors qu'au contraire, ils repoussent avec effroi, les seules substances (légumes verts et fruits) qui pourraient leur redonner la santé, uniquement parce qu'ils pensent qu'elles sont responsables de leurs maux. Des millions de personnes sont victimes de cette fatale erreur. L'homme qui se rend pleinement compte de l'étendue de cette tragédie, ne peut rester froid et indifférent.

IL N'EXISTE AUCUN EMPECHEMENT LEGAL A LA DESTRUCTION DES MATIERES PREMIERES DESTINEES A L'USINE HUMAINE

Lorsqu'un petit défaut apparaît dans l'équilibre adéquat des matières premières destinées à l'industrie d'un pays, les personnes responsables sont accusées de négligence et sommées de rendre des comptes; alors que celles qui commettent les altérations les plus hideuses sur les matières premières nécessaires au fonctionnement normal de l'usine humaine, restent impunies. A notre époque de progrès scientifiques, l'individu le plus stupide et le plus ignorant a parfaitement le droit de chercher de nouvelles méthodes de dégénérer les aliments naturels ainsi que de concocter et de vendre les produits les plus absurdes. Mais plus étrange encore est le fait qu'un grand cytologiste qui a consacré sa vie à l'étude des fonctions biologiques des cellules vivantes, ou le diététicien, dont le but principal dans la vie est l'établisssement d'un régime alimentaire idéal pour l'être humain, fassent l'achat d'un amas de substances dégénérées et les offrent à leurs cellules avec une insouciance et une indifférence extrêmes, guidés uniquement par les exigences de leurs palais.

A première vue, il semble incroyable que nous puissions nous libérer de toutes les maladies au moyen de l'alimentation crue. Mais le génie de la proposition réside dans le fait que «l'incroyable» se transforme aisément en une réalité accomplie. La difficulté de se libérer de l'intoxication alimentaire, ne doit pas être considérée comme un obstacle à la réalisation de l'idéal de l'alimentation crue; au contraire, elle doit nous servir d'étalon pour mesurer la puissance de l'ennemi de la race humaine et nous donner l'énergie de faire tous les efforts nécessaires pour empêcher la pénétration d'un tel monstre dans l'organisme d'un nouveau-né. Même les gens qui trouvent difficile de se passer de repas cuits et persistent dans leurs mauvaises habitudes, doivent proclamer la vérité et, pour la santé des générations à

venir et le futur de l'humanité, ils doivent se battre pour la victoire de cette vérité en prêchant et en exposant les principes de l'alimentation crue et en usant de tout autre moyen disponible.

Evidemment, les principes de l'alimentation crue sont bien trop avancés pour tous les gens à l'esprit étroit et rétrograde qui sont irrévocablement préjugés en faveur des aliments cuits et des médicaments, mais aujourd'hui, nous vivons à l'Age Cosmique et non au Moyen-Age, quand chaque idée nouvelle et chaque découverte étaient persécutees pendant des années par la racaille inculte. Aujourd'hui, c'est de la survie ou de l'annihilation de la race humaine qu'il nous faut décider. L'hésitation serait une preuve d'inhumanité.

L'ALIMENTATION CRUE EST EXTREMEMENT AVANTAGEUSE POUR L'ECONOMIE PUBLIQUE ET ELEVE CONSIDERABLEMENT LE NIVEAU DE VIE

Un incroyable nombre d'éléments nutritifs sont détruits sur le feu et par les nombreuses formes d'épluchage, de raffinage, et de traitement des aliments. A titre d'exemple, nous pouvons affirmer que 100 grammes de blé germé ont davantage de valeur nutritive que le pain blanc obtenu à partir d'un kilogramme de blé. Il en est de même pour toutes les autres variétés de maïs, de légumineuses, de légumes et de fruits. Si nous cessions complètement de manger des produits animaux à partir d'aujourd'hui, les légumes produits dans le monde pourraient à eux seuls, nourrir plusieurs fois la population mondiale actuelle, à condition d'être consommés crus. La vraie signification de l'alimentation crue deviendra encore plus compréhensible quand nous aurons fait l'effort de penser au labeur, au temps et à l'argent gaspillés à détruire ces éléments nutritifs et de considérer ensuite toutes les dépenses médicales subies aussi bien par le ministère de la Santé que par le public dans l'espoir d'éliminer les ravages causés dans nos organes par la destruction de ces mêmes éléments nutritifs. Je suis prêt à démontrer la vérité de mes affirmations par des preuves concrètes, à quiconque désire avoir de plus amples détails sur le sujet. L'Histoire ne pardonnera jamais aux responsables en exercice d'avoir témoigné de l'indifférence à ce sujet et d'avoir refusé d'entendre ces vérités criantes, à seule fin de justifier leurs intoxications personnelles.

Il ne peut y avoir que deux raisons à leur refus d'accepter les principes de l'alimentation crue. Soit il leur faut affirmer qu'ils préfèrent tolérer l'existence des maladies, plutôt que de «priver» l'humanité des

«plaisirs» qu'offrent les repas cuits et de renoncer aux possibilités de mettre en pratique toute une série de «réussites scientifiques» obtenues grâce à un travail ardu; soit il leur faut. prouver en accomplissant des épreuves de base que je leur proposerais, que loin de libérer les hommes des maladies, l'alimentation crue ne fait qu'aggraver celles-ci. Ils s'apercevront que c'est tout à fait impossible. Il s'ensuit que leur seule alternative est de s'en remettre à leur premier raisonnement, dont l'inhumanité extrême est évidente à tout un chacun.

C'est pourquoi, au nom de tous les enfants innocents, j'exige que tous ceux qui s'opposent à l'alimentation crue, soumettent leurs objections aux médias en vue d'obtenir des réponses correctes et pour que l'opinion publique puisse tirer les conclusions qui s'imposent et prononcer le verdict final.

CHACUN DOIT RECONNAITRE LES VERITABLES MATIERES PREMIERES INTEGRALES DE SON ORGANISME

Chaque individu est l'heureux propriétaire de l'une des usines les plus complexes du monde et il est seul responsable du fonctionnement correct de cette usine. C'est pourquoi, il est nécessaire qu'il soit familiarisé à fond avec les vraies matières premières intégrales et sans défaut de cette merveilleuse entreprise.

L'intégrité de ces matières premières n'est pas déterminée par la quantité de protéines, de lipides, de glucides, de vitamines, de mineraux et de calories indiquées par les biologistes actuels dans leurs manuels de nutrition. Il est tout aussi impossible de determiner cette intégrité en mettant côte à côte de longues listes de recettes pour aliments cuits.

Pendant des millions et des millions d'années, au moyen des calculs les plus précis, la nature dans sa beauté, a réuni les matières premières intégrales nécessaires à l'organisme humain, les a assemblées en une harmonie parfaite et dans les quantités requises, leur a donné vie, les a concentrées dans les corps végétaux sous la forme de cellules vivantes. C'est dans le fait que ces cellules soient mortes ou vivantes que réside tout le secret de la nutrition. En aucun cas, des substances comportant des cellules mortes peuvent-elles servir de matières premières à l'usine humaine.

L'homme ne devrait pas perdre le sens de la mesure et se vanter de ses inventions au delà des limites de la raison. Il est vrai qu'en etudiant les éléments nutritifs individuels, les biologistes ont fait de gros efforts et

ont achevé un grand nombre de découvertes importantes qui méritent toute notre estime. Cependant, tous ces accomplissements ne sont importants que s'ils sont comparés au développement technique et mental actuel de l'homme. A côté de la sagesse infinie de la nature, même les plus éminents savants avec tout leur savoir et leurs innombrables découvertes, n'ont pas plus de perspicacité qu'un enfant de cinq ans. C'est pourquoi, il n'ont pas le droit de bouleverser l'harmonie et l'intégrité des matières premières construites par la nature et d'imposer au public leurs connaissances superficielles et infantiles en tant que perfection scientifique

San aucun doute, le but ultime des savants, lorsqu'ils essayent de pénétrer les secrets des aliments, est de reconnaître tous les éléments nutritifs essentiels à l'organisme humain, de déterminer leurs quantités relatives et de les intégrer les uns aux autres. En d'autres termes, ils espèrent mettre au point artificiellement un grain de blé ou une lentille et leur donner vie. Mais ce que l'homme a été incapable d'accomplir après des milliers d'années d'un labeur incessant, la nature nous le présente aujourd'hui gratuitement. Que pouvons nous demander de plus? Avons-nous des doutes quant à la sagesse du Créateur ou l'intoxication à la viande incite-t-elle l'homme à commettre des folies sans nom?

Il est parfaitement absurde et dangereux de supposer que notre organisme exige plus de protéines ou autres éléments nutritifs que ceux contenus dans les corps végétaux. Si ceux-ci ne contiennent pas davantage de protéines, c'est que notre organisme n'en exige pas davantage, car c'est précisément avec ces quantités-là que notre organisme a été construit et s'est développé pendant des millions de siècles.

Certaines personnes ont la manie de parler continuellement de matériaux de construction pour le corps humain. Si les protéines animales «parfaitement équilibrées» et les «repas nourrissants» pouvaient augmenter la taille de chaque génération d'au moins un millimètre, l'homme d'aujourd'hui aurait augmenté de plusieurs mètres.

Les vitamines synthétiques, produites en série, ne peuvent jamais servir d'éléments nutritifs parce qu'il est evident que bien souvent, cinq minutes après avoir pénétré dans l'organisme, elles l'empêchent complètement de fonctionner; autrement dit, elles nous conduisent à la mort.

C'est faire preuve d'une vue déplorablement courte que de considérer quelque aliment que ce soit comme la source d'une vitamine spécifique ou de tout autre élément nutritif. Tous les composés organiques possèdent à peu de chose près, les mêmes éléments constitutifs, leurs propriétés physiques et chimiques diffèrent toutefois, en raison de différences

existant dans leur composition et dans leur structure moléculaire. Personne n'ignore que les alcools et les glucides sont composés des même éléments chimiques (carbone, hydrogène et oxygène), pourtant, ils sont très différents quant à la couleur, au goût, à l'aspect. Il est possible de garder des oiseaux en cage en les nourrissant d'une seule sorte de graine et les animaux domestiques sont souvent nourris d'une espèce d'herbe seulement. Et pourtant, ces animaux obtiennent toutes les protéines, les graisses, les vitamines et minéraux dont ils ont besoin, à partir d'une seule sorte d'aliment.

Le traitement des maladies au moyen de vitamines synthétiques, d'antibiotiques destructeurs et de poisons variés représente des expériences sans espoir, basées non sur des raisonnements étiologiques et fondamentaux, mais sur des données symptomatiques, manifestes et contradictoires.

Aucune vitamine synthétique ne peut rétablir le merveilleux équilibre des vitamines naturelles détruites par le feu; aucun poison ne peut régulariser les fonctions biologiques normales d'organes et de glandes dégénérés; aucun antibiotique ne peut remplacer les antibiotiques naturels détruits dans la cuisine.

Les animaux guérissent leurs plaies en les léchant. Leurs sécrétions et leur salive sont pourvues de propriétés bactéricides. Les sécrétions d'une personne qui mange cuit, sont en revanche, dépourvues de telles propriétés. Le crudiste parvient à détourner le danger d'un refroidissement sérieux par l'intermédiaire de sécrétions produites par les tissue des voies respiratoires, le consommateur d'aliments cuits, quant à lui, a beau produire des flots de salive et d'expectorations, il n'en est pas pour autant capable de pallier à ce même danger.

A L'AGE DE L'ALIMENTATION CUITE, L'INTOXICATION, LA SUPERSTITION ET LES MICROBES REGNENT EN MAITRES

La médecine moderne est entourée d'un réseau enchevétré de superstitions futiles. Toute l'activité médicale est basée sur des données symptomatiques, apparentes, trompeuses et contradictoires; le principe fondamental et essentiel, quant à lui, a été enseveli dans l'oubli. Ce fait est que LE FONCTIONNEMENT EFFICACE DE TOUTE ENTREPRISE EST LIE A L'APPROVISIONNEMENT UNIFORME DES MATIERES PREMIERES INTEGRALES SPECIFIEES PAR L'INGENIEUR. Dans ce cas, LES MATIERES PREMIERES INTEGRALES DE L'USINE HUMAINE SONT LES CELLULES VEGETALES VIVANTES ET RIEN D'AUTRE.

Grisé par quelques succés techniques, l'homme d'aujourd'hui s'imagine être parvenu à l'apogée de la civilisation, alors qu'en réalité, il mène une vie de cauchemar absolument primitive, dénaturée et cruelle. En général, dans les domaines de la politique, de l'économie, de la morale et de la santé, l'esprit et les sentiments de l'homme sont gouvernés et ses actions dictées par de répugnantes intoxications et des superstitions futiles. Oubliant les problèmes essentiels et fondamentaux de la vie, l'homme exagère de triviales questions d'importance secondaire et leur donne un caractère crucial, pour ensuite gaspiller une énorme quantité d'heures et de ressources, créer des inimitiés, verser des fleuves de sang et répandre la ruine et la destruction dans l'univers.

Les historiens du passé ont décrit en termes horrifiés, les impôts et les tributs levés par des conquérants étrangers. Aujourd'hui, des hommes considérés comme étant civilisés et éclairés, usent de divers prétextes légaux, dès qu'ils prennent le pouvoir, pour confisquer plus de quatre-vingt dix pour cent du total des revenus de leur propre peuple, pour satisfaire leurs intoxications et leurs ambitions personnelles. Ils encouragent la production de tabac, de boissons alcoolisées et non-alcoolisées, de thé, de cacao et de café, qui tous détruisent la santé des gens, et se vantent ensuite de l'augmentation des revenus governementaux obtenue grâce à ces produits. Autant pour un père de famille irresponsable jubiler pour un misérable sou, gagné au dépens d'un franc gaspillé par ses enfants et, ce qui est encore pire, au risque de ruiner leur santé.

Les suggestions et les recommandations actuelles prescrivant des vitamines et des minéraux particuliers n'achèvent aucun résultat positif; la preuve en est que, talonnée par une intoxication toute puissante, l'humanité développe progressivement des habitudes alimentaires sur un schéma terrifiant qui encourage la production d'aliments dangereux, dépourvus de vitamines et de minéraux. Sans la moindre trêve, on construit des usines pour la production du tabac, de boissons alcoolisées ou non, de biscuits, de bonbons, de crèmes glacées, de saucisses, de conserves, de pain blanc, de margarine et autres substances dangereuses.

Tout ceci cherche à prouver que, dans la direction de leur vie quotidienne, les hommes sont guidés, non par le bon sens, mais par les intoxications destructrices et les vaines superstitions particulières à tous ceux qui mangent cuit. Il existe sur cette terre un grand nombre de partis politiques, de sectes religieuses et autres groupes dont les préoccupations majeures sont des questions triviales et secondaires d'un interêt extrêmement limité. Désormais, le devoir primordial d'un homme civilisé sera de mener une campagne urgente et décisive contre les aliénations et les superstitions de

tous genres. Ceci est le seul moyen pour l'homme de réussir à mener une vie bien remplie, paisible, confortable, saine et heureuse à laquelle il a toujours aspiré.

La preuve concrète se trouve devant mes yeux. Au moyen de l'alimentation crue, j'ai non seulement sauvé ma vie, mais je me suis libéré de toutes les maladies qui me tourmentaient sans cesse et j'ai chassé la menace d'une mort prématurée. A l'age de soixante-et-un ans, quand ceux qui mangent cuit cessent de travailler et prennent leur retraite, j'ai retrouvé la santé, la force, la vigueur et l'énergie d'un jeune homme de vingt-cinq ans. Pendant des mois, je travaille seize heures par jour sans éprouver la moindre fatigue. Je suis pleinement confiant de vivre encore la durée d'une vie de quelqu'un qui mange des aliments cuits.

Il a souvent été dit que l'homme doit manger pour vivre et non vivre pour manger. Maintenant, il est temps pour tous ceux qui pensent que manger est un moyen vers une fin et non une fin en soi, de se lever et de le prouver. Qu'ils suivent mon exemple, entrent dans l'arène, joignent leurs efforts dans une cause commune, se battent contre toutes les aliénations humaines et ouvrent la voie d'une vie nouvelle et heureuse pour toute l'humanité.

Les thèmes traités dans cet ouvrage ne sont pas des problêmes de spécialistes qu'il convient d'aborder derrière des portes closes. Ce sont des sujets qui concernent l'humanité en entier et qui doivent être considérés publiquement afin que chacun soit capable de reconnaître les vraies matières premières de son corps.

Il est du devoir de tous ceux qui se sentent concernés par leur santé et celle de leurs enfants d'élever la voix et d'exiger que ceux qui s'opposent aux principes de l'alimentation crue, soumettent leurs critiques à la presse, afin que j'aie l'opportunité de leur donner des réponses appropriées pour dissiper de cette manière, le scepticisme du grand public envers l'alimentation crue.

APPENDICE

Des lecteurs de mon ouvrage concernant l'alimentation crue, me contactent souvent, soit en personne, soit par lettre, pour obtenir les détails d'un régime alimentaire crudiste. Or, le crudiste n'a pas de menus particuliers pour les repas du matin, de midi et du soir. Il mange quand il veut, ce dont il a envie et autant que son appetit le réclam. Mais, puisque ceux qui mangent cuits, étant habitués à certaines heures et à des règles

alimentaires, veulent voir le système de l'alimentation crue suivre éaglement certaines lois, qu'il en soit ainsi. Il n'y a aucun mal à cela.

Il est, bien sûr, au delà de la compétence d'une seule personne de préparer des recettes détaillées et de planifier différents menus, comprenant un grand nombre de plats nouveaux. Les innombrables variétés de plats cuisinés et d'aliments dégénérés que nous connaissons aujourd'hui, ont été élaborés graduellement au cours de milliers d'années et grâce aux efforts de milliers de personnes. Quand l'humanité sera enfin convaincue que le mode d'alimentation le plus sensé est l'alimentation crue, un grand nombre de plats savoureux vont faire leur apparition, du jour au lendemain.

En admettant que chaque mère de famille veuille bien consacrer quelques semaines du temps qu'elle passe à faire la cuisine, à l'alimentation crue; elle sera capable de préparer selon son goût, une grande variété de nouveaux plats exquis, en mélangeant les nombreuses matières premières dont elle dispose; ce faisant, elle enrichira le menu général. Prenons ma propre famille en exemple.

Après de nombreux essais, je parvins à la conclusion que des aliments tels que les céréales, les légumineuses, les pommes de terre, les aubergines et les courges que les intoxiqués alimentaires trouvent impossibles à manger crus, peuvent être combinés en différentes quantités pour donner des salades si savoureuses qu'elles plairaient même aux mangeurs de viande les plus convaincus.

Nous faisons tremper du blé, des lentilles, des pois chiches, des haricots, etc. dans une grande quantité d'eau. Quand ils se mettent à germer après un jour ou deux, nous les rinçons à l'eau froide. Puis nous faisons égoutter toute cette eau, couvrons le récipient avec un couvercle et le plaçons dans un endroit frais. De cette manière, ils peuvent être mangés pendant quatre ou cinq jours. On peut les consommer également avec des raisins secs, des noix, des dattes, du miel et bien d'autres aliments, ou encore mélangés à diverses salades.

Lorsque nous voulons préparer une salade, nous passons le blé, les lentilles etc. dans un hachoir et râpons des pommes de terre et des carottes avec une râpe fine, puis nous découpons des concombres, des tomates et des oignons en tranches fines avec un couteau, nous ajoutons des morceaux de poivrons et de divers autres légumes.

Nous mélangeons le tout et ajoutons de l'hulle d'olive, du citron fraîchement pressé, et un peu d'eau. On peut y ajouter des noix, des raisins secs, des dattes etc. Les quantités relatives des ingrédients dépendent du goût de chacun. En été, il est très agréable de manger ces salades

glacées.

En prenant cette méthode de préparation de la salade pour base, il est possible de préparer toutes sortes de salades de goût et d'aspect différents en utilisant diverses variétés de légumes verts et autres légumes comme les épinards, la laitue, l'aubergine, la betterave rouge et en général, tout ce que notre jardin nous offre, mais les éléments de base essentiels de la salade sont les céréales, les légumineuses et les prommes de terre.

CETTE SALADE DO IT DEVENIR LA NOURRITURE DE BASE DE TOUTE L'HUMANITE.

Cet aliment qui est le plus complet aussi bien pour les riches que pour les pauvres, a l'avantage d'être tonique, reconstituant, satisfaisant, nutritif et peu coûteux. C'est un plat qui comporte tous les facteurs essentiels à une vie longue et saine. C'EST UNE PRESCRIPTION CONTRE TOUTES LES MALADIES. Une assiette de ce plat, additionné d'un fruit, suffit à nourrir quotidiennement un homme et lui offre en même temps la meilleure protection contre toutes les maladies.

Considérant la chereté relative de certains fruits en hiver, certaines personnes pensent que manger cru reviendra alors très cher .... Elles s'imaginent que le cruidiste ne doit consommer que des fruits frais tout au long de l'année. Ce qui est entièrement faux, bien sûr. Il y a des gens qui achèvent un gigantesque repas avec une grande quantité de fruits. Si ces gens mangeaient ces fruits avec une portion seulement du pain qu'ills ont l'habitude de consommer (mais sous la forme crue de blé, évidemment), ils seraient pleinement satisfaits. De cette manière, ils économiseront et l'argent et l'effort qu'il faut investir dans la préparation de repas cuits, de thés, de pâtisseries et de toutes sortes d'aliments dégénérés.

Certains aliments comme le blé, les noix, le miel et les légumes à racines, peuvent se trouver toute l'année avec seulement un léger changement de prix. De plus, il faut profiter des fruits frais quand ils sont en saison; ainsi, lorsque les mûres abondent, nous mangeons surtout des mûres, il en est de même pour les raisins et les autres fruits.

Pendant l'hiver, toutes sortes de fruits séchés naturellement, peuvent être mis à tremper dans de l'eau, transformés en purés crues et vivement appréciés ainsi. A cette compote de fruits, on peut ajouter des noix, des pistaches, du blé germé, de la cardamome, de la vanile, du miel etc. La compote crue est l'aliment le plus économique et le plus agréable en hiver.

Les noix, les amandes, les pistaches et les noisettes peuvent se consommer à l'état nature, mélangées à d'autres fruits secs ou bien broyées

et utilisées sous diverses formes, ou encore ajoutées à un mélange de légumes crus ou de compotes diverses. La friandise préférée des crudistes est le «halva», qui est une sucrerie composée de noix, d'amandes, de pistaches broyées, mélangées à du miel pur, et parfumées à la cardamome, à la vanille, au saffran et coupées en petits morceaux. Cette friandise délicieuse peut accompagner merveilleusement divers légumes verts. On peut en placer un peu dans une feuille de laitue et l'on obtient une sorte de sandwich. Dans le régime d'un crudiste, le miel occupe une place très spéciale, il doit être consommé de préférence avec la cire. Le miel dilué dans l'eau et mélangé à du jus de citron, est la meilleure boisson que l'on puisse donner à des enfants.

En conclusion, il faut rappeler au lecteur un fait très important qu'il devra toujours garder à l'esprit. Dans la période initiale de l'alimentation crue, il arrive que les intoxiqués alimentaires éprouvent différentes sortes de malaises qui peuvent leur donner l'impression que les aliments crus leur sont nocifs, qu'ils les affaiblissent et les rendent malades. Il faut se rappeler que tous les concepts erronés et désastreux existant en diététique, viennent de semblables impressions, apparentes et contradictoires. C'est pourquoi, des symptômes exterieurs ne doivent jamais servir d'excuse pour s'arrêter en chemin. Il est nécessaire d'attendre les résultats finaux qui mettent quelquefois, plusieurs semaines, plusieurs mois à se manifester. Mais si des aliments cuits sont mélangés aux aliments crus, ces résultats peuvent être retardés ou même devenir imperceptibles.

Les nouveaux adeptes de l'alimentation crue peuvent être absolument sûrs que tous les malaises qu'ils éprouvent, ne sont rien d'autre que des réactions de guérison, et par la résistance qu'ils leur opposeront, ils se libèreront de toutes les maladies connues et inconnues.

De tous les malaises, celui qui dure le plus longtemps est, bien sûr, le désir lancinant pour des aliments cuits. Cependant, il faut toujours garder en mémoire que les impulsions de la «faim» ressenties en de telles circonstances, ne sont pas provoquées par des cellules normales et saines, mais par les cellules dégénérées, inutiles et inactives et par les poisons accumulés dans le corps; en d'autres termes, par ces maladies-méme qui ruinent l'organisme. C'est pourquoi, c'est précisément en endurant et en résistant à ce sentiment de «faim», que nous serons capables d'éliminer ces poisons, de nous débarasser de la présence de cellules incabales, de construire les compléments nécessaires aux cellules actives et d'acquérir définitivement les bienfaits d'une bonne santé. Chaque heure que nous passerons à résister à cette «faim», sera une victoire dans notre combat contre la maladie.

TEHERAN, 1963

DEUXIEME PARTIE

LA CONSTRUCTION DE L'ORGANISME HUMAIN

Les sujets que j'aborde dans cet ouvrage,ne sont pas des problèmes de spécialistes. Ce sont des questions qui concernent l'humanité toute entière. Elles affectent tous ceux qui ont un corps et vivent; elles touchent tous ceux qui ont une bouche et mangent. C'est pour cette raison que j'ai toujours essayé d'écrire de la manière la plus simple qui soit, basant mes conclusions sur des données et des raisonnements généraux, sans congestionner mon texte de détails scientifiques et de terminologies indigestes qui dépassent la compréhension de la plupart de mes lecteurs. Dans mon argumentation, je ne me fie pas à une multitude de données évidentes et contradictoires obtenues en laboratoires par des moyens imparfaits ou, ce qui serait encore pire, à des présomptions fausses basées sur de telles données. Les preuves que je présente sont les lois irréfutables de la nature et des conclusions d'ordre général, que l'on peut obtenir grâce à une expérience fondamentale et que chaque individu, aux quatre coins du monde, peut très facilement expériementér et vérifier de lui-même.

En réalité, le concept de l'alimentation crue est si simple qu'il peut résumer en deux phrases: le créateur du corps humain a crée en même temps ses matières premières correspondantes; en admettant que nous donnions ces matières premières à notre corps dans leur intégrité, sans les altérer, l'organisme humain peut achever son cycle de vie complet, sans succomber à aucune maladie.

Toute personne à l'esprit suffisamment ouvert pour comprendre la signification réelle de ces deux phrases et pour y réfléchir autant qu'il est nécessaire, peut facilement se rendre compte de l'état déplorable dans

lequel se trouve le système alimentaire de l'homme d'aujourd'hui. Il peut voir tout aussi aisément que dans le domaine de la lutte contre les maladies humaines, les hommes du passé ont eu recours pendant des siècles, à des moyens qui sont aussi dangereux qu'erronés et qui plus est, ont peu ou pas de relations avec les causes fondamentales des maladies.

Après des années de recherches appliquées et d'expérience de base personnelle, j'ai acquis la certitude qu'un système alimentaire naturel, non seulement libère l'humanité de toutes sortes de maux mais permet à chaque être humain de mener une longue vie de paix, de bonheur et de confort.

La vie d'un homme de notre époque est un terrible cauchemar, hanté par d'innombrables péchés, intoxications et vices. Des milliers de volumes ne suffiraient pas pour decrire tous les vices de l'être humain, énumérer en détails ses habitudes alimentaires erronées, indiquer avec précision la corruption vicieuse de ses manières, et finalement pour citer l'un après l'autre, tous les divers moyens voués à l'échec, de combattre ces maux. Le problème qui se pose avec le plus d'acuité à chaque être humain est de savoir avec précision comment naissent les maladies, ainsi que le moyen radical de supprmier ces maladies à jamais.

Tout d'abord, il est nécessaire que nous sachions comment notre organisme est construit et ce qu'est la nutrition.

Nous savons que la vie fit sa première apparition sur notre planète sous la forme d'organismes uni-cellulaires. Plus tard, ces corps unicellulaires individuels coopérèrent pour former divers rassemblements et créer des organismes pluri-cellulaires. La coopération initiale de quelques cellules se développe à tel point au fil du temps, qu'elle donne naissance à des créatures vivantes comportant plusieurs milliards de cellules; l'homme en est l'exemple le plus parfait et le plus développé.

Chaque cellule individuelle est un organisme complexe en soi, mais de tels organismes comportent différentes étapes dans leur développement. Les organismes uni-cellulaires les plus primitifs ont été les amibes d'une structure on ne peut plus élémentaire, qui se déplacaient dans l'eau sans aucun motif apparent. Leurs seules fonctions consistainet à chercher de la nourriture, à manger, à digérer et à se multiplier par le procédé très simple de la division en deux. Ces amibes possédaient un système digestif rudimentaire qui se développa graduellement au cours des siècles. A un stade plus avancé de leur développement, ces cellules se groupèrent pour former des organismes pluri-cellulaires. En d'autres termes, elles abandonnèrent leur existence errante d'individualisme détaché pour passer à une vie de coopération

communale, où chaque cellule a une fonction particulière à remplir dans le schéma d'ensemble des activités collectives.

Comparons l'existence individualiste de l'homme primaire, avant même qu'il ne puisse s'exprimer correctement, avec la vie communautaire d'une grande nation d'aujourd'hui, où des groupes séparés d'individus travaillent dans le bâtiment, l'industrie, la science, l'administration et bien d'autres établissements et institutions. Pourtant, même dans notre société avancée d'aujourd'hui, on peut trouver des caractères inutiles, stupides, parasitaires, et criminels, qui ne sont pas sans nous rappeler nos paresseux ancêtres des temps primitifs. De telles créatures côtoient cependant, des hommes d'un génie et d'un talent extraordinaires.

Il en est de même pour le corps humain, où des cellules parasitaires et inutiles mènent une existence amorphe aux côtés de cellules extrêmement utiles, qui jouissent d'un stade de développement, de perfection et de spécialisation très avancé. Le corps humain, comme un grand état, comporte diverses organisation et établissements, qui se nomment les glandes, les organes, les systèmes etc. Ces organes et ces systèmes remplissent leurs fonctions grâce aux efforts simultanés de groupes particuliers de cellules spécialisées. Il est intéressant d'observer que, contrairement à l'homme, ces cellules spécialisées ne remplissent pas leurs fonctions spécifiques à l'aide d'instruments et d'équipement spéciaux construits à l'extérieur; chacune d'elle se trouve plutôt transformée dans toute sa structure, en une usine d'une grande complexité.

C'est ainsi que les cellules qui forment les reins, sont équipées d'un système particulier de vindage et de filtrage au moyen duquel elles séparent du sang et expulsent par l'urine, les impuretés et les poisons dangereux pour l'organisme; les cellules des glandes prélèvent les matières premières nécessaires dans le fluide inter-cellulaire (de ces matières premières, il ne subsiste aucune trace dans les aliments cuits), et après les avoir transformées en hormones, elles les déposent dans le corps; les cellules des muscles possèdent un pouvoir de contraction particulier qui leur permet de faire des mouvements physiques et d'accomplir de lourdes tâches mécaniques; enfin, les cellules nerveuses sont équipées de metères de fibres au moyen desquels les ordres du cerveau sont transmis à tout le corps. Chacune des cellules qui forment le corps humain est donc une usine complexe, d'une structure particulière, et dont la fonction diffère de celle da la cellule voisine, à commencer par les cellules des ongles, des cheveux, des os, des muscles et des glandes pour aboutir aux cellules du cerveau.

Il ne fait aucun doute qu'il serait extrêmement intéressant d'avoir une connaissance complète de la structure des cellules et de la nature de

de toutes les activités et processus qui s'y déroulent. Mais, même si par quelque miracle, l'homme pouvait percer les secrets cachés des cellules et de leurs multiples fonctions, il faudrait remplir non pas des milliers mais des millions de volumes pour les décrire et chacun de nous nécessiterait une douzaine d'existences successives pour obtenir, ne serait-ce qu'une idée superficielle de tout ce qui a été écrit.

Contrairement à ce que prétendent un certain nombre d'individus vantards et fanfarons, l'homme ne possède que très peu d'informations sur tous ces sujets. A chaque étape dans la poursuite de ses travaux, il aurait du être davantage convaincu que la connaissance qu'il avait été capable d'acquérir, ne représentait qu'une infime partie de celle qui se dérobait encore à lui. Mais, grisé par quelques succés techniques, l'homme d'aujourd'hui s'imagine être à l'apogée de la perfection scientifique et sans aucune entrave ni aucun obstacle, il s'amuse avec ce miracle des miracles qu'est le corps humain. En fait, il est tellement naïf et présomptueux, qu'au moyen des inventions les plus terribles et de poisons encore plus affreux, il entreprend des EXPERIENCES d'une folie désespérée pour remédier aux désordres qui se sont faits jour dans son organisme. Car evidemment, rien n'a été accompli à ce jour, si ce n'est des EXPERIENCES, des EXPERIENCES et encore des EXPERIENCES. Et qui plus est, ces experiences sont pratiquées non seulement sur des animaux stupides et sans défense, mais également sur son propre corps, sur ses enfants bien-aimés, sur toute l'humanité. IL NE VOIT AUCUN AUTRE MOYEN D'ATTEINDRE SON BUT.

Il faut que nous gardions toujours à l'esprit un fait irrefutable: un homme qui ne possède pas une compréhension suffisante du mécanisme d'une montre ordinaire, ne devrait jamais essayer de la réparer, de peur de casser tout le mécanisme d'un simple faux-mouvement de la main. Les experiences pratiquées sur l'organisme humain par les savants d'aujourd'hui, peuvent être comparées à l'acte absurde d'un ouvrier qui, après avoir travaillé quelques jours dans une centrale nucléaire, entreprendrait de la démonter et de l'assembler de nouveau.

Dans le cas d'une maladie grave, la guérison se produit toujours grâce aux bons soins de la nature, mais on l'attribue à l'efficacité des médicaments, alors que dans les nombreuses occasions où la maladie connait une issue fatale, résultant directement de l'emploi des médicaments, la mort est toujours attribuée au cours normal de la maladie. Il faut mettre l'accent sur le fait que, dans le cas de maladies chroniques, les médicaments ne font jamais qu'aggraver l'état du malade et détériorer l'organisme.

Que faire alors, quand nous nous apercevons que nos organes commencent a fonctionner irrégulièrement? Existe-t-il au monde une seule personne qui connaisse intimement tous les rouages de l'organisme humain, de la même manière qu'un ingénieur est familiarisé avec les détails de toutes les différentes composantes de son usine, jusqu'à la plus petite vis? Il est évident que cette personne n'existe pas. Ainsi que nous venons de le dire plus haut, la réparation d'un mécanisme ne sera confiée qu'à un specialiste qui possède le talent et l'habileté de séparer toutes les pièces de ce mécanisme et de les remettre en place. Que l'homme est loin d'atteindre ce but dans le cas de son propre corps!

Dans ces conditions, que faut-il faire? Davons-nous nous croiser les bras et nous résigner aux caprices du sort ou mettre fin à la catastrophe en inventant continuellement de nouveaux poisons et en les utilisant à des expériences insensées? Ni l'un, ni l'autre. Il existe, fort heureusement, un moyen radical, instantané et d'une simplicité enfantine qui permettra à l'homme de se libérer de toutes les maladies.

Quand un ingénieur fait les plans d'une usine, il détermine par des calculs mathématiques, la quantité et la qualité de toutes les matières premières nécessaires à cette usine, ainsi que les soins qu'il faudra apporter à l'opération et à l'entretien de ses machines. Il garantit ensuite le bon fonctionnement de cette usine, assumant que toutes ses instructions seront suivies à la lettre.

De même que chaque usine a eu son ingénieur, l'organisme de tous les animaux, y compris celui de l'homme lui-même, a été crée par un ingénieur selon des calculs extrêmement minutieux. Le corps humain en tant qu'entité, étant une usine d'une grande complexité ou plus exactement, un univers étonnant d'usines et de systèmes, son ingénieur doit être une créature merveilleuse, d'un talent extraordinaire et d'une sagesse suprême.

Si nous pouvions retrouver cet ingénieur ou du moins, obtenir le livre des lois qu'il a prescrites et vivre selon ses préceptes, nous serions, sans aucun doute, capables de compléter la durée normale de notre vie, sans perdre la santé. En outre, nous ne serions plus obligés de pratiquer d'absurdes experiences sur notre corps au moyen de diverse poisons et de nous étonner ensuite de leurs effets magiques.

Voyons quel est l'ingénieur qui a construit notre corps. Cet être ingénieux, sage, tout-puissant et prodigieux n'est pas absent, il est là, devant nos yeux. La science lui a donné le nom de NATURE, alors que l'humanité toute entière l'appelle DIEU.

QU'EST-CE-QUE LA NUTRITION?

De même que chaque ingénieur se livre à des calculs détaillés pour spécifier les matières premières essentielles à l'usine qu'il a conçue, la nature a développé au moyen des évaluations les plus exactes, les matières premières nécessaires à l'homme et à toutes les créatures vivantes.

Quand nous voulons construire une usine ordinaire, nous érigeons tout d'abord un bâtiment adapté, puis nous y plaçons l'équipement nécessaire et la dynamo et finalement, pour qu'elle puisse commencer à produire, nous l'approvisionnons en combustible adéquat et en matières premières. Or, l'organisme humain ayant une structure extrèmement complexe, ses matières premières sont d'une nature d'une complexité correspondante et consistent en de nombreuses substances.

La nature a fourni un travail considérable dans cette direction. En premier lieu, elle a préparé de simples matériaux de construction pour la structure élémentaire des cellules, matériaux qui peuvant différer selon le type de cellules. Ainsi, les cellules de nos cheveux exigent un certain type de matériaux de construction; les cellules de nos ongles, un autre type. Il en est de même pour les cellules des muscles, des glandes, des nerfs etc. Mais des cellules d'une structure aussi simple ne sont pour l'instant, d'aucune utilité; il faut tout d'abord que chacune d'elle soit pourvue de l'equipement correspondant à sa fonction particulière, pour ce faire, d'autres matériaux de construction seront nécessaires. En dernier lieu, il faudra pourvoir ces cellules d'énergie et de matieres premières en vue du fonctionnement et de la production des glandes.

Par sa prévoyance sans faille, la Nature, notre Créateur, notre Dieu, a rassemblé tous ces matériaux dont le nombre atteint des dizaines de milliers. Chacun de ces matériaux existe en quantités bien précises. Nous pouvons avoir besoin de mille grammes d'une certaine substance, de seulement un gramme de telle autre. ou même d'un millième de gramme d'un troisième. C'est ainsi que toutes les usines fonctionnent. Il est essentiel que tous ces matériaux soient à la disposition des cellules, à tout moment et dans les quantités prédéterminées. Il faut particulièrement veiller à ce qu'aucun d'eux ne soit absent de l'ensemble de la collection.

Chaque être humain instruit ou simple, riche ou pauvre, est le seul propriétaire de son corps et le seul responsable de ce monde miraculeux de merveilleuses usines. Si chaque individu était obligé de rassembler ces milliers de substances une par une et de se familiariser avec leurs diverses propriétés pour être capable de faire fonctionner sa propre usine, il lui

faudrait étudier pendant quelques siècles avant de pouvoir venir au monde. C'est pourquoi, il se trouve dans la nécessité de trouver ces matériaux quelque part, dans leur intégrité, en proportions quantitatives correctes et entièrement prêts à être utilisés immédiatement.

Il est intéressant d'observer que toutes les créatures sur la terre, depuis la fourmi ou le moineau jusqu'à l'éléphant, reconnaissent l'ensemble de cette collection et utilisent sa totalité pour subvenir à leurs besoins alimentaires. Paradoxalement, depuis les débuts de la civilisation, l'homme seul, exception solitaire dans le vaste monde, a eu l'esprit égaré et a complètement perdu de vue l'intégrite de ces matériaux qui sont indispensables à son bien-être. C'est pour cette raison qu'il peine nuit et jour dans des laboratoires et des ateliers de recherches, qu'il poursuit toutes sortes d'expériences et de tests, qu'il découvre des matériaux similaires l'un après l'autre, qu'il les fabrique à la hâte dans ses usines, qu'il invente des noms étranges pour ces substances, qu'il en remplit des boîtes et des flacons, qu'il les distribue dans le monde entier afin que les hommes les avalent et calment leur faim. C'est ce que nous appelons la science.

Sans se rendre compte de ce qu'ils font, les savants ont défié la Nature, ont défié leur Dieu. Aveuglés par leurs aliénations, ces hommes sont incapables de voir que, pendant des millions et des millions d'années et par les calculs les plus exacts, notre mère la nature dans sa providence, a rassemblé et concentré dans des corps végétaux et rempli le monde entier de ces mêmes substances nutritives qu'ils viennent seulement de reconnaître l'une après l'autre.

Tous les organismes vivants du monde descendent des mêmes ancêtres, mais au cours des siècles ils ont pris des directions évolutives différentes. Les différences anatomiques et physiologiques entre l'homme et les animaux qui ont atteint un niveau de développement élevé, sont fondamentalement très minces. La différence la plus importante, réside dans le developpement des cordes vocales et des doigts de l'homme, grâce auxquels et contrairement à d'autres animaux, il est capable de parler et de pratiquer des opérations manuelles délicates.

Tout comme l'homme, ces animaux possèdent un coeur, des poumons, un foie, des reins, du sang, de la chair, des os, un cerveau etc. Leurs organes exigent exactement les mêmes éléments nutritifs que ceux de l'homme. La plus grande erreur commise par les biologistes, a été de perdre trop de temps et d'efforts à se livrer à des investigations sur des problèmes entièrement secondaires, insignifiants et contradictoires, avec lesquels ils ont obscurci leur cerveau et brouillé leur esprit, au lieu de se fier à des faits généraux et des données à leur disposition et de baser leurs

connaissances sur des résultats obtenus par des expériences essentielles et fondamentales.

Nous devrions prendre note du fait que lorsqu'un animal cueille une «pauvre petite» feuille sur un arbre, dans la forêt, il satisfait à toutes les exigences de son organisme en consommant cette «simple» feuille. Dans cette seule feuille, la nature a concentré toutes les substances nécessaires à construire de nouvelles cellules dans le corps de cet animal, à différencier ces cellules, a les nourrir et leur donner de l'énergie et finalement à fournir les matières premières essentielles pour les glandes. En bref, cette feuille contient toutes les matières premières parfaitement équilibrées, destinées à l'organisme animal par la nature dans sa prévoyance. Cette feuille est le parfait ALIMENT pour un animal.

TOUTES LES VARIETES DE CORPS VEGETAUX COMPORTENT POUR L'ESSENTIEL, LES MEMES ELEMENTS CONSTITUTIFS.

Supposons que l'animal dont nous venons de parler, incapable de trouver à manger autre chose que cette feuille, soit obligé de survivre a l'aide de cette seule nourriture pendant des mois voire des années; son organisme n'en ressentira aucune carence vitaminique ou de tout autre élément nutritif. Si, au lieu d'une feuille, il avait eu à sa disposition un autre corps végétal, les choses se seraient passées de la même manière. Ce qui importe, c'est que la nourriture qu'il consomme soit NATURELLE ET INTACTE.

Quand nous plaçons une botte de foin devant un âne ou un cheval, nous ne nous inquiétons jamais de savoir si la quantité de protéines et de vitamines suffira à l'animal, alors que nous savons fort bien que les animaux comme les hommes, ont bessoin de chaque éspèce de vitamines, mineraux et autres elements nutritifs.

Il est facile à chacun de s'apercevoir que l'éventail des aliments à la disposition de milliers d'animaux différents, est si limité qu'ils n'ont jamais l'occasion de choisir ce qu'ils préfèreraient manger.. Ils sont obligés de se nourrir des quelques variétés communes d'aliments qui sont à leur disposition dans leur entourage immédiat. Cependant, il nous est impossible de trouver, ne serait-ce qu'un seul cas d'avitaminose, ou de toute autre déficience alimentaire.

Si nous prenons les aliments consommés par ces animaux et les soumet-

tons à l'examen des biologistes, dans chacun d'eux ils vont trouver différentes substances, de quantités et de qualités variables. Ils nous préciseront ensuite combien de protéines, de graisses et de vitamines se trouvent dans une certaine plante. Dans chaque plante ils vont énumérer de dix à quinze éléments constitutifs qu'ils ont réussi à découvrir et dont ils vont soigneusement déterminer les quantités une après l'autre. Même dans les fruits les plus riches, ils n'ont réussi à découvrir qu'une quantité strictement limitée, d'elements constitutifs. En réalité, ceci ne prouve pas que chacun de ces aliments ne comportent que les douze éléments qu'ils ont découverts; c'est une indication prouvant que leurs capacités techniques et les ressources de leurs laboratoires se révèlent insuffisantes à analyser pleinement et à déterminer quantitativement et qualitativement tous les éléments constitutifs réunis dans le laboratoire de la nature pour donner naissance au corps végétal donné. Cela signifie que dans un aliment particulier, les biologistes n'ont été capables de découvrir que quelques éléments; le reste s'est dérobé à leurs yeux.

La raison principale en est que les substances découvertes par les biologistes ne sont pas les éléments constitutifs primaires de ces corps végétaux, mais des composés qui apparaissent sous différentes formes dans différents corps végétaux. En pénétrant dans l'organisme animal, ces composés sont désagrégés et synthétisés à nouveau, pendant que de nouveaux composés, correspondant aux besoins de l'organisme, font leur apparition.

TOUS LES CORPS VEGETAUX CONSOMMES PAR LES ANIMAUX, ONT LES MEMES ELEMENTS CONSTITUTIFS DE BASE

Fondamentalement, tous les corps végétaux comportent trois principales catégories de substances. L'une d'entre elles est l'eau, que nous connaissons tous. Nous savons que nous ne pouvons pas vivre sans eau et nous ferions bien de nous rappeler que la source de l'eau la plus pure et la plus saine se trouve dans les corps végétaux. La deuxième catégorie est celle des fibres végétales. Elles constituent la charrpente des corps végétaux leur donnant forme et fermeté. Elles ne sont pas décomposées et assimilées par l'organisme animal; elles sont expulsées du corps sous la forme de matières fécales. Elles constituent cependant, un élément essentiel de la diète des animaux. Si les fibres n'existaient pas et si les aliments consommés par l'animal étaient complètement broyés et assimilés, les intestine n'auraient

rien à expulser et se dèssècheraient au fur et à mesure. Pourtant, aussi étrange que celà puisse paraître, bien des gens sont si bornes que, considérant les fibres végétales comme étant «indigestes», ils les éliminent sciemment de leur nourriture, en conséquence de quoi, presque toute l'humanité souffre de constipation. Autrement dit, la cause principale de la constipation est l'absence de fibres végétales dans l'alimentation. Mais pour en revenir à notre propos, la dernière des trois categories de substances constituant les corps végetaux, est l'élément nutritif lui-même, complètement digéré et assimilé par l'organisme.

Les différences essentielles entre divers corps végétaux, proviennent de variations dans les quantités relatives de ces trois catégories de substances. La différence principale entre l'herbe ordinaire et un fruit est que dans le premier les fibres végétales dominent, alors qu'un fruit ne comporte qu'une faible quantité de fibres, avec cependant, une énorme concentration d'éléments nutritifs et une quantité d'eau adéquate. A cause de la structure particulière de leurs organes digestifs, et de leur faculté de ruminer, les quadrupèdes sont capables d'écraser et de broyer l'herbe pour en extraire les éléments nutritifs qui y sont disséminés et d'expulser le reste de leur corps. C'est de cette manière que certains animaux parviennet à obtenir de la nourriture de la paille ou du foin; le chameau peut survivre en mangeant des chardons du désert, et l'âne, la plus dure des herbes.

D'où l'importante conclusion qui s'impose: tous les corps végétaux contiennent les éléments nutritifs nécessaires pour faire vivre les organismes animaux, à la différence près que, dans certains légumes, ils apparaissent sous une forme disséminée, et dans d'autres, ils sont extrêmement concentrés. Parmi les aliments naturels, les corps végétaux les plus nourrissants sont les noix, les amandes, les céréales, les légumineuses, les pommes de terre, les carottes, les bananes, les raisins et tous les autres fruits, après quoi, viennent les autres racines, herbes et légumes verts; en d'autres termes, ces aliments-mêmes que l'homme a arrachés à l'animal pour se les approprier. Pourtant, des que l'on aborde le sujet de l'alimentation crue, ce même homme replique éffrontément: «Mais comment pourrais-je me nourrir sans aliments cuits? » On ne saurait imaginer réflexion plus déplacée, et pourtant, l'intoxication alimentaire a tellement aveuglé l'humanité que c'est ainsi que réponpeuvent en aucun cas se rendre compte combien ces substances sont riches et nutritives et combien réduite est la quantité dont nous avons besoin pour satisfaire nos exigences quotidiennes. Moi-même, il m'a fallu des années pour arriver à la vérité. Mais je m'étendrais davantage sur ce sujet ultèrieurement.

Les éléments constitutifs trouvés dans le fruit d'un arbre en grande concentration se trouvent également disséminés dans ses feuilles, son écorce

et ses branches. Un animal géant comme la girafe se nourrit grâce aux feuilles des arbres. Quand on greffe un petit bourgeon d'arbre sur un autre arbre, on verra de petites branches jaillir et on obtiendra le fruit correspondant. Ce qui prouve de facon évidente qu'un bourgeon contient tous les éléments constitutifs élémentaires qui sont essentiels pour la formation d'un fruit.

Voyons maintenant quels sont ces éléments constitutifs élémentaires. Ce sont les atomes, qui peuvent être considérés comme la plus petite particule chimiquement indivisible d'un élément à prendre part à une transformation chimique; et les molécules qui sont les plus petites particules d'un élément ou composé capable de mener une existence autonome dans des conditions normales. Les plantes comestibles sans exception comprennent presque les mêmes éléments; des composés variés différant les uns des autres par la forme, la couleur, le goût, sont formés par les proportions et les arrangements divers de ces éléments. Bien plus, le trêfle et le mouton sont exactement pareils. A son introduction dans l'estomac du mouton, le trêfle change sa structure moléculaire et devient mouton. Il existe une correspondance semblable entre l'homme et le fruit.

Toute vie animale et végétale n'est rien qu'échange et circulation éternels d'atomes. C'est ici que se manifeste le grand miracle de la nature. Nous jetons dans la terre une semence aussi minuscule qu'une tête d'epingle. Après quelques semaines, élle se met à germer doucement, des branches et des feuilles lui poussent et, en temps voulu, elle donne un fruit. Plus tard, elle est transformée en vache, en cheval ou en un homme qui erre sur cette planète pendant un certain temps, pour retourner finalement ses àtomes à la terre. Là, sous la vivifiante influence du soleil ,ces memes atomes reviennent à la vie, un souffle nouveau leur est insufflé et ils sont transofrmés une fois de plus en plantes et en animaux pour répéter indéfiniment l'éternel cycle de la création.

Mais pour pouvoir donner naissance à un organisme vivant, il faut que le corps végétal soit complet et VIVANT. De surcroît, il n'est absolument pas suffisant pour ce corps végétal d'être simplement vivant; le parfait aliment végétal doit être ACTIF et NON INERTE.

Une longue expérience nous a prouvé que les oiseaux en cage ne se contentaient pàs uniquement de graines séchées. Ils ont besoin également d'aliments frais. La variété particulière de ces graines et des aliments frais n'a pas grande importance. Une alimentation parfaite peut être obtenue en choisissant une certaine variété de graines ou de grains et en la supplémentant avec n'importe quel fruit ou légume.

Ce fait nous permet de faire l'importante conclusion que l'aliment le

plus parfait cesse d'etre partait après s'être désséché un peu. Comment, dans ce cas, pouvons nous considérer comme de la nourriture, ces substances qui sortent des fours, des cuisines et de la gueule de machines rugissantes?

Cependant, l'organisme des animaux ne souffre pas d'inconvénients sérieux lorsqu'il est privé d'aliments frais pendant l'hiver. Il comble ses lacunes au printemps et en été, quand toute la nature se remet à vivre. C'est également la nature qui l'a aguerri à ce mode d'existence. Les graines séchées, les céréales et les légumineuses sont évidemment des aliments vivants mais ils sont à l'état dormant, inerte. Heureusement, il est facile de les réveiller, de les activer et de les transformer en aliments parfaits en les faisant tremper dans de l'eau et en les gardant à l'air frais pendant un jour ou deux. C'est ainsi qu'en consommant uniquement des graines germées (activées), l'être humain a l'occasion de s'assurer une alimentation parfaite en toutes saisons, aux quatre coins de la terre. Il peut ensuite utiliser les milliers d'aliments frais et appétissants qui restent, pour varier ses menus et rendre sa vie plus agréable.

La vie est l'organisation de la matière. Quand nous entreprenons de construire une machine, nous rassemblons toutes les pièces nécessaires selon le plan, et dès que le dernier détail est mis au point, la machine se met en marche. L'élément qui met l'usine humaine en branle est appelé âme par les gens à l'esprit simple. L'âme est la dernière particule de matière qui jointe à toutes les autres particules, complète la structure de l'organisme et le met en marche.

Si nous connaissions tous les éléments constitutifs d'un grain de mais ainsi que leur composition et leur structure, nous pourrions, en les intégrant artificiellement les uns aux autres, produire un grain de mais vivant qui germerait si nous le mettions en terre. De la même manière, nous devrions être capables de créer un homme et de lui insuffler la vie, si nous connaissions tous les détails essentiels de l'usine humaine. Mais il existe un ingénieur suprême qui accomplit sans cesse ces miracles en notre présence. Nous n'avons pas le droit de douter de sa sagesse éternelle. Avant tout, il est important que l'homme ne surestime pas ses propres réalisations techniques et considère les activités biologiques de son organisme de la même manière qu'il considère les usines construites de sa main.

LES PROPRIETES DES PROTEINES, VITAMINES ET MINERAUX, ET DE TOUS LES ELEMENTS CONSTITUTIFS INDIVIDUELS DES ALIMENTS NE DEVRAIENT PLUS SERVIR DE SUJET DE DISCUSSION

Dans le chapitre précédent, nous avons vu que tous les corps végétaux comestibles comportent les mêmes éléments et que les différences dans leurs propriétés chimiques et physiques sont dûes à des differences de composition et de structure moléculaires. Malheureusement, les biologistes ont ignoré ce fait irréfutable et ont basé toute leur science sur les composés variés et complexes qu'ils ont découverts dans leurs laboratoires, ils refusent de voir le merveilleux atelier de la nature auquel nous donnons une graine si petite qu'il est difficile de la voir à l'oeil nu, et recevons en échange, au bout de quelques semaines, l'aliment le plus parfait, capable de satisfaire tous les besoins de notre organisme à tous égards. Pourtant, soit ils rejettent les cadeux généreux de la nature, soit ils les brûlent et les détruisent, pour en fin de compte, préparer dans leurs misérables laboratoires, des substances mortes qui ne leur ressemblent que très peu. Ils attribuent des noms et des numéros variés à leurs préparations et s'en servent pour détériorer tout d'abord, leurs propres organes, puis ceux de leurs innocents enfants.

Ils utilisent les moyens les plus imparfaits qu'ils ont à leur disposition pour sonder les organes des animaux et y découvrir différentes substances, telles que des protéines, des lipides et des vitamines. Ils recherchent ensuite ces substances dans différents aliments et considèrent toutes celles qui leur ressemblent de près ou de loin, comme un élément nutritif important qu'ils recommandent à tout un chacun, sans tenir compte de leurs propriétés qualitatives et quantitatives.

Ainsi, pour avoir découvert plusieurs substances différentes dans les raisins, ils prétendent que les raisins contiennent tel ou tel élément, comme s'ils ne contenaient rien d'autre. Ils agissent de même pour tous les aliments, naturels ou non, et l'aliment dans lequel ils parviennet à trouver n'importe lequel de ces éléments constitutifs, nous est recommandé comme la source de cet élément. En raison d'un tel aveuglement, les aliments les plus néfastes, sont présentés comme étant parfaitement équilibrés et vice et versa.

Prenons un crayon et faisons la liste des substances que les biologistes ont découvertes dans les aliments qui peuvent s'obtenir d'une vache: du boeuf, du foie, de la cervelle, du coeur, du lait, du beurre et du fromage. Voyons, à présent, s'ils peuvent détecter toutes ces substances, et sous une forme identique, dans le trèfle, la paille ou les herbes ordinaires de la montagne. Ils en sont incapables, bien sûr. Cependant, personne ne peut

nier le fait que les matières premières qui servent à l'élaboration du corps de la vache, sont ces mêmes plantes; ce qui revient à dire que la vache dans son intégrité, est faite de ces plantes. Si nous considerons les aliments animaux comme la nourriture parfaitement adaptée à une bête carnivore, c'est en raison du fait que la carcasse entière de la proie avec sa peau, ses os, son sang et sa chair et, qui plus est, avec toutes ses cellules vivantes intactes, a une valeur nutritive égale à celle de l'herbe. Mais quelle valeur ont le lait; le beurre ou la viande pris séparément? Chacun d'eux possède une infime partie de l'herbe ordinaire et encore faut-il qu'il soit à l'état cru.. Quant à ce qui reste des éléments nutritifs de ces substances après la cuisson, voilà qui ne demande aucun élargissement. C'est à présent que nous pouvons nous rendre compte de la vraie valeur nutritive du lait et de la viande portés aux nues pendant des siècles par les gens à l'esprit simple. C'est maintenant que nous pouvons juger de la vraie valeur de toutes ces publicités qui décorent les boîtes et emballages d'innombrables variétés de lait en poudre complètement dénaturé. La justice exige qu'à partir d'aujourd'hui, les dispensateurs de telles publicités soient placés devant leurs responsabilités et sévèverement punis car ils sont à l'origine de la mort de millions d'enfants.

Je reconnais que l'homme soit toujours curieux d'apprendre des faits nouveaux, de pénétrer les secrets de la nature, d'élargir l'horizon de ses connaissances. Il est extrêmement important que chaque industriel possédant une usine, se familiarise avec les secrets des matières premières nécessaires à son usine.

Laissons les savants limiter leurs investigations aux quatre murs de leurs laboratoires jusqu'au jour où ils parviendront à faire pousser une plante d'une graine composée entièrement d'éléments synthétiques crées dans leurs ateliers. C'est alors que leur sagesse égalera cella du Créateur. Mais notre monde contient déjà toutes les semences grâce auxquelles nous obtenons la nourriture la plus adaptée aux besoins essentiels de notre organisme. Cette nourriture n'est altérée par aucun défaut. Aucune substance n'y manque; aucun élément n'y est superflu; et ce sont les calculs les plus précis que déterminent la quantité, la qualité et la fonction de chacun de ces éléments. Quiconque a le moindre dout à ce sujet, doute de la sagesse de la nature: il remet en question la providence de son créateur; il pêche contre son Dieu.

On nous recommande de consommer des protéines, parce que les protéines sont bonnes pour la santé. Mais combien de protéines devons-nous consommer? Exist-il un chiffre généralement admis pour nos besoins quotidiens? Il est entendu que les briques sont nécessaires à la construction d'un bâtiment, mais il serait absurde de les empiler au

hasard ou de les poser les unes sur les autres sans mortier.

De nouveaux techniciens se sont jetés dans la bataille. Ils ont déplacés les ingénieurs expérimentés d'un certain nombre d'usines complexes pour pouvoir entretenir et opérer ces usines eux-mêmes. Partout, on trouve des fragments de matières premières accumulées n'importe comment. Chacun prend indifféremment les pièces à sa portée et en alimente son usine. L'un apporte les pierres, l'autre, le fer; un troisième fournit l'argile, un quatrième, l'eau. Ils entassent tous ces matériaux les uns sur les autres, sans aucun ordre ni plan, puis ils vont en chercher encore davantage. De nombreuses substances organiques et inorganique font sans cesse leur apparition. L'un des techniciens alimente les machines avec une poignée d'une certaine substance, prétendant que c'est utile; un autre remplit les reservoirs avec un seau rempli d'une seconde substance, affirmant que c'est encore plus utile. Ainsi, tout le monde étouffe l'usine avec ce qu'ils s'imaginent être les composés de ses matières premiŕes adéquates. On poursuit sans cesse des expériences, des expériences sans fin. D'un côté, un certain nombre d'imbéciles ont mis le feu à ces matières premières; de l'autre côté, chacun se précipite pour ramasser ce qui reste dans les cendres fumantes et en nourrir l'usine.

Il est tout naturel que l'usine se mette à fonctionner irrégulièrement. Plus grande est l'irrégularité des machines, plus intenses sont les efforts de ces spécialistes en herbe. Ils courent à droite et à gauche pour trouver de nouveaux moyens et de nouveaux matériaux. Dans ce branle-bas, ils piétinent, détruisent et brûlent les éléments chimiques les plus essentiels des matières premières, éléments qui sont parfois trop petits pour qu'ils les remarquent. Quand ils s'aperçoivent que tous leurs efforts n'aboutissent à rien et que l'usine fonctionne de plus en plus mal, ils s'enfoncent encore davantage dans le désert et découvrent des substances entièrement nouvelles qui n'ont absolument aucun rapport avec les matières premières de l'usine et qu'ils emploient à régulariser le fonctionnement des machines. Pour un temps, l'une de ces assourdit son cri perçant, une troisième ralentit la vitesse d'opération de certains mécanismes alors qu'une quatrième, par contraste, l'accélère davantage. Ces changements leur semblent de bon augure; ils sautent de joie et battent des mains comme de petits enfants, puis ils se mettent à chercher des substances «encore plus puissantes et plus efficaces». Parfois, certaines parties de l'usine s'arrêtent de fonctionner entièrement ou elles fonctionnent si irrégulièrement qu'elles mettent les parties voisines en danger. C'est alors que les hommes font preuve de leur extraordinaire dextérité. Avec beaucoup d'adresse, ils enlèvent et jettent ces parties «inutiles».

Il n'est pas surprenant que tous ces efforts se soldent par un échec

complet et que l'une après l'autre, les usines soient obligées de fermer leurs portes bien trop tôt. Mais les ingénieurs incompétents ne perdent pas espoir. Ils persistent dans leurs expériences désespérées et refusent de rappeler l'authentique ingénieur de ces usines, leur Dieu qu'ils ont renié.

La comparaison suivie entre le corps humain et une usine n'est pas à prendre au sens figuré. Car le corps humain est bien une usine comme toutes les autres usines, à la différence près qu'il est bien plus complexe qu'une usine ordinaire et que les éléments qui le composent sont si minuscules que la plupart sont invisibles et incompréhensibles à l'homme.

Tout comme les ingénieurs en herbe cités plus haut, nos biologistes pratiquent des expériences sur les êtres humains en utilisant les instruments les plus terribles qu'ils possèdent, avec les aliments les plus pauvres qui soient, au moyen de diverses préparations synthétiques et de tous les poisons mortels que l'humanité connait. Ils publient des listes sans fin contenant d'interminables noms de substances et faussent l'esprit des gens avec leurs recommandations abusives. Chacun suggère ce qui lui plaît, chacun dit ce qui lui plaît, chacun dit ce qui lui vient à l'esprit, agissant par hasard et par esprit de routine. Ils écrivent des milliers d'ouvrages, dont ils submergent le monde, ils tonnent sur les ondes, ils publient des annonces publicitaires dans les journaux. Mais tout ce qu'ils font est faux, tout ce qu'ils disent est contradictoire. Ils présentent la substance la plus nocive comme étant extrêmement bénéfique mais interdisent l'emploi de ce qui est essentiel. Dans ce pot-pourri de désordre et de confusion, les auteurs eux-mêmes tâtonnent au centre d'un dédale de doute et d'indécision, pendant que leur public reste perplexe et désorienté. Dans l'intervalle, hélas, nos proches quittent cette terre par millions, inutilement et avant d'avoir atteint la fin de leur cycle.

J'en appelle à tous ceux qui ont une âme noble dans le monde entier pour qu'ils sortent de leur indifférence léthargique, ne serait-ce que pour leur propre santé et celle de leurs parents et amis. Qu'ils joignent leurs mains aux miennes pour qu'avec nos forces unies, nous parvenions à ouvrir les yeux de l'humanité, à modifier les présentes habitudes alimentaires erronées et à mettre fin à ces terribles massacres.

Que chacun d'entre nous ouvre les yeux et observe atteintivement les scandales choquants qui déshonorent la civilisation moderne. Profitant de la fausse attitude de nos savants, les spéculateurs et les profiteurs se sont infiltrés dans le monde scientifique. Les aliments les·plus dangereux

et les plus grossierement transformés sont librement présentés comme de riches sources de vitamines et ouvertement vendus au public. Ils comprennent des biscuits, des bonbons, des boissons gaséifiées telles que le coca-cola et la limonade, des viandes putréfiées, du lait en poudre et des milliers d'autres aliments divers qui ont été entièrement dépourvus de leurs éléments constitutifs les plus vitaux et sont particulièrement aptes à causer des maladies et à provoquer la mort. Les substances les plus bizzares sont recueillies ici et là, mélangées; placées dans des boîtes et des cartons portant sur des étiquettes une longue liste de surnoms pseudo-scientifiques et vendues au public naïf comme des préparations «diététiques» à un prix exorbitant. La médecine moderne a été commercialisée à tel point que les laboratoires privés versent une commission de cinquante pour cent de ce que leur payent les patients, aux médecins qui les envoient. Il faudrait remplir des centaines d'ouvrages pour brosser un tableau détaillé de la corruption qui règne dans le monde actuellement. Pour l'instant, je n'ai pas le loisir nécessaire à l'entreprise de cette tâche.

Pendant ce temps, les biologistes découvrent une certaine vitamine au cours de leurs recherches. Un peu plus tard, ils s'aperçoivent que ce n'est pas un simple composé mais un ensemble élaboré comprenant une douzaine de substances; ils attribuent un nom à chacune de ces substances. Progressivement, ils remarquent qu'une certaine vitamine ne réalise pas son potentiel en l'absence d'autres vitamines, ou que, lorsqu'elle est introduite dans l'organisme, une substance se transforme en une autre substance et ainsi de suite.

Les effets des vitamines synthétiques sur l'organisme humain sont apparentes et contradictoires. Des hommes posent les briques d'une maison, rangée après rangée sans utiliser de mortier, puis pour corriger cette erreur, il préparent une énorme brouette pleine de mortier de qualité inférieure, qu'ils versent en une fois sur le bâtiment. /Adhérant à la surface extérieure des briques, ce mortier protège la maison du vent et de la pluie pendant un certain temps, mais il ne pénètre pas les joints entre les briques et n'atteint jamais les couches intérieures de la structure. Quelquefois, on emploie un quantité excessive de ce mortier d'occasion, dans ce cas, tout bâtiment dont les fondations sont quelque peu tremblantes, s'écroule purement et simplement. C'est précisément ce qui se produits parfois, lors d'une injection de vitamines; le patient meurt immédiatement après l'injection. Comment peut-on qualifier d'élément nutritif une substance dont la plus infime quantité tue un homme cinq minutes après avoir pénétré dans son organisme? Combien de temps faudra-t-il pour que les hommes recouvrent la raison et renoncent à de telles folies? En dépit de la multitude l'échecs ,

de déceptions et de malheurs, les hommes persistent dans leur course au désastre et à l'erreur et refusent de reculer d'un pas.

On publie sans cesse de nouveaux ouvrages; on remet constamment à jour listes et recommendations et un incessant flot de poisons d'écoule des usines jusque dans les organes des hommes. A l'heure actuelle, des milliers d'ouvrages ont été écrits sur le thème de la nutrition et sur des sujets apparentés, tous ayant des points de vue et des positions différentes, des détails et des renseignements, des listes et des tables de classification toutes différentes.

Supposons un instant que les livres concernant les vitamines individuelles et autres éléments nutritifs, ainsi que les recommendations d'aliments et les régimes alimentaires spécifiques, disent la vérité. On pourrait donc dans ce cas se demander si ces livres représentent le système pratique de la nutrition humaine et si ceux qui désirent vivre sur cette terre, sont dans la triste obligation d'apprendre tous ces ouvrages par coeur. Que va-t-il arriver aux millions d'individus qui vivent dans les montagnes et les vallées; dans des hameaux et des villages retirés et n'ont jamais l'opportunité de se familiariser avec de telles listes et classifications alimentaires? Vont-ils être obligés de mourir de faim?

Non, mes amis, sortez de votre indifférence et de votre torpeur car ceci n'est pas la vie qui nous est destinée en tant qu'êtres humains. Une vie semblable n'est pas une vie, mais un cauchemar Il nous faut changer complètement et immédiatement notre attitude envers les problèmes de de nutrition. Toutes les publications portant sur des éléments nutritifs individuels et des régimes alimentaires devraient être interdites et les prescriptions de vitamines synthétiques et de médicaments nocifs suspendues immédiatement.

Il n'existe qu'un seul moyen de libérer l'humanité de ce cauchemar une fois pour toutes, et ce moyen est d'introduire un changement radical dans notre mode de vie et dans nos habitudes alimentaires. Il faut modifier ces habitudes de manière à mêler harmonieusement un système de nutrition correct et la vie de l'être humain. Ainsi, le choix parmi tous les éléments nutritifs individuels sera devenue inutile et l'homme ne s'interrogera plus sur les différents régimes alimentaires. On ne gardera chez soi que les aliments parfaitement équilibrés aux valeurs nutritives identiques; en d'autres termes, chacun des aliments consommés par l'homme, sera en lui-même un aliment complet et parfait.

Il ne faut pas que les lecteurs s'imaginent qu'il est difficile de faire suivre

ce chemin merveilleux à toute l'humanité. Les difficultés ne sont qu'apparentes. J'ai moi-même franchi toutes les différentes étapes et, de ce fait, je sais que loin d'être difficile, cette tâche est extrêmement aisée et je suis prêt à y dépenser tout mon temps et toute mon énergie.

Il nous faut créer les conditions qui permettront aux riches et aux pauvres, aux petits et aux grands, aux ignorants et aux savants de mener une vie saine sans être constamment dans l'obligation de faire un choix forcé entre les aliments qu'ils consomment. Le choix de nos aliments sera alors déterminé part notre goût, dont les souhaits et les exigences nous guideront infailliblement dans la sélection des aliments naturels.

Nous pouvons nous interroger sur le but ultime que poursuivent les biologistes dans leurs recherches. Peut-être n'ont-ils pas eux-mêmes une idée bien précise à cet égard? Moi je vais le leur dire. Ils essayent de définir les éléments dont notre organisme a besoin pour mener une vie saine. Ils cherchent à vérifier la fonction adéquate de chaque vitamine et mineral dans notre organisme. Les découvrent qu'une certaine vitamine stimule la croissance, qu'une autre nous protège contre les infections, troisième renforce nos dents etc. Mais au lieu de se donner tant de peines, ne feraient-ils pas mieux de visiter les jungles africaines et de demander aux éléphants quel genre de calcium ils prennent pour avoir le plus bel ivoire au monde, ou encore quelle variété de protéines ils consomment pour accumuler leur énorme masse de chair.

Supposons qu'après avoir peiné sans arrêt pendant des milliers d'années, les biologistes atteignent enfin leur but. Ils seront alors capables de reconnaître tous les éléments nutritifs d'un grain de blé ou de quelque autre corps végétal et de comprendre pleinement tous les détails de leurs fonctions respectives dans notre organisme. Mais ce qu'ils recherchent avec tant de sérieux et d'ardeur, se trouve déjà en abondance tout autour de nous. Ils ont ainsi atteint leur but suprême, ce but qu'ils n'ont éspéré atteindre dans leurs laboratoires, après des milliers d'années. Que recherchent-ils encore d'autre?

Cependant, il ne faut pas que le lecteur s'imagine que les biologistes sont totalement dépourvus de sens. Ils ont de bonnes raisons d'agir ainsi et, de leur point de vue, ces raisons sont parfaitement valables et déterminantes. Car les savants sont des gens «civilisés et cultivés»: ils ne sont ni des hommes préhistoriques vivant dans de sombres forets, ni des animaux stupides vivant dans des bergeries et des étables. Comment peuvent-ils, dans ce cas, renoncer à leur pain blanc, à leurs délicieux gâteaux et à leurs fines pâtisseries et rem-

plir leurs estomacs de blé cru exactement comme de primitifs sauvages? Il est vrai qu'en transformant du blé pur et complet en pain blanc et en pâtisseries, tous les éléments nutritifs sont détruits par dizaines, à l'exception de l'amidon et du sucre, mais cela ne semble pas les inquiéter le moins du monde. Ils ne nous permettent jamais d'oublier que les fécules et les sucres inertes ont, eux aussi, leurs «avantages». Ils nous approvisionnent en calories nécessaires pour chauffer notre corps, pendant que les exigences de nos organes, glandes et nerfs sont satisfaites par des produits «scientifiques» merveilleux tels que les vitamines synthétiques, les préparations minérales, les hormones artificielles et surtout par une multitude de poisons tous plus forts et efficaces les uns que les autres.

Enfin, qu'adviendrait-il de nos usines, de nos hôpitaux, de nos médecins, de nos infirmières, de nos pharmacies, de nos instruments chirurgicaux et autres appareils semblables? Il a fallu tant d'efforts pour se les procurer et tant de peines pour les construire. Comment les hommes pourraient-ils abandonner toutes ces «réussites» au nom d'un vulgaire grain de blé? Il est impossible de considérer une telle démarche sans parler de la réaliser. Il importe peu en vérité si des milliers ou plutôt des millions d'hommes meurent d'infarctus, de cancer et d'autres maladies. Tôt ou tard, il faut que les hommes meurent, alors ne vaut-il pas mieux pour eux, de disparaître un peu plus tôt et de se délivrer ainsi des angoisses et des souffrances de cette terre? Est-ce bien la peine de vivre deux-cents ans dans un monde déjà surpeupleé? Ne soyez pas surpris de savoir qu'il existe des gens possédant un tel état d'esprit. On peut même affirmer que la majorité des hommes, aveuglés qu'ils sont par l'intoxication alimentaire raisonne de cette manière. Mais, quant à moi, je déclare solennellement au monde entier que TOUS LES ETRES HUMAINS DOIVENT CONSOMMER DU BLE A L'ETAT CRU. CE SONT LES ORDRES DE LA NATURE.

Cependant, je ne doute pas un seul instant que c'est le désir de servir l'humanité qui a guidé les biologistes tout au long de leurs recherches. Mais lorsqu'ils s'aperçoivent de leurs échecs, ils se doivent de changer leurs dangereux procédés sans attendre, et d'arrêter immédiatement la publication de tous les ouvrages traitant de ces sujets; s'ils n'agissent pas ainsi, ils subiront la malédiction des générations à venir. Ayant rassemblé toutes les statistiques et tous les faits contradictoires susceptibles de se trouver dans des ouvrages consacrés à la nutrition, j'ai soigneusement passé au crible et pesé les évidences disponibles et en ai tiré la conclusion de base suivante: en ce qui concerne la nutrition, toute l'humanité devrait se nourrir de même et penser de même à partir d'aujourd'hui. Il ne faudra témoigner ni scepticisme, ni dissidence à l'égard de cette conclusion.

C'est pourquoi, les livres publiés sur les éléments nutritifs individuels et sur diverses régimes spécifiques ayant accompli leur tâche, il faut à présent, les retirer tous de la circulation pour ne pas obscurcir davantage le cerveau du public avec leurs théories fausses et contradictoires. En d'autres termes, tous les ouvrages portant sur les fonctions et «bienfaits» des protéines, des vitamines et des minéraux, devraient être bannis. Il devrait en être de même pour toutes les publications dangereuses dans lesquelles on essaye de prouver que la valeur nutritive de certains aliments réside dans un élément nutritif particulier qu'ils contiennent. On peut même aller jusqu'à considérer comme superflus les livres dans lesquels l'auteur cherche à prouver la supériorité de certaines catégories de fruits sur d'autres. On peut, tout au plus, envisager des recherches futures qui seraient consacrées à des expériences générales destinées à fournir les données nécessaires pour déterminer le degré de developpement et les avantages d'une classe d'aliments sur d'autres. Par exemple, des études pourraient être entreprises pour constater les grandes différences existant entre les fruits, les céréales, les légumineuses, les noix, les légumes verts et les racines, si toutefois de telles différences existent.

Désormais, le devoir principal de tous les écrivains progressistes, des savants, des médecins, des journalistes et des hommes humanitaires devrait être de démontrer au public chaque aspect de l'énorme préjudice causé par la dégénérescence des aliments naturels et d'exhorter les gens à se soumettre inconditionnellement aux préceptes de la nature.

L'HOMME VRAI ET L'HOMME FAUX

Le consommateur moyen d'aliments cuits est composé en fait de deux personnes; il possède deux corps. Le premier corps, L'HOMME VRAI, est l'homme véritable lui-même, venu au monde grâce à des aliments naturels et maintenu en vie grâce à des aliments naturels. Le second corps, L'HOMME FAUX, a été mis au monde par une nourriture dénaturée, cuite, artificielle et continue à vivre exclusivement d'aliments dénaturés.

Toutes les cellules du corps humain qui, étant saines, spécialisées et actives, préservent la vie et gardent une personne en bonne santé, sont construites, nourries, opérés et remplacées uniquement par des aliments naturels. Ce sont ces cellules qui donnent leurs forces aux muscles, qui régularisent les contractions du coeur, qui transmettent les impulsions du cerveau au corps et produisent des sécretions. A côté de ces cellules extrêmement développées, existent d'autres cellules, ressemblant de façon

superficielle à des cellules normales mais possédant, en fait, une structure très élémentaire; ces cellules sont dépourvues des machines et des mécanismes nécessaires à la performance de fonctions spécialisées et sont, le plus souvent, dégénérées et malades. Elles naissent, grandissent et se multiplient exclusivement aux dépens d'aliments dénaturés et dépréciés.

Il est évident que dans l'organisme d'une personne intoxiquée, l'homme vrai n'occupe qu'une place dérisoire. Même dans le cas d'une personne extrêmement mince, une proportion considérable du corps est constituée de cellules inactives.

Chaque glande ou organe nécessite un certain nombre de cellules actives et spécialisées, mais dès que le complément requis s'est formé, la construction de cellules supplémentaires dans l'organe donné, s'achève pour empêcher ce dernier d'atteindre des proportions démesurées. Or, du fait que les cellules actives ne sont créees qu'au moyen d'une alimentation naturelle et que l'intoxiqué alimentaire n'approvisionne pas son corps avec les quantités nécessaires d'aliments naturels, l'organe est obligé de compenser la déficience qui en résulte et de maintenir sa taille dans des limites raisonnables en amassant un certain nombre de cellules inactives produites par des aliments cuits. De telles cellules inutiles et parasitaires abondent dans tous les organes et systèmes d'un intoxiqué alimentaire, y compris dans les os, les ongles et les cheveux.

Pourtant, l'organisme de certaines personnes est capable de lutter contre des régimes alimentaires dénaturés pendant quelque temps. Il met tout en oeuvre pour empêcher la formation de l'homme faux, par un manque d'appétit, des désordres gastriques, de la nausée, des vomissements, des insomnies, des maux de tête et autres moyens similaires. Les individus à la vue courte considèrent de tels symptômes préventifs comme des signes de débilité de l'organisme et, au lieu de cesser la consommation d'aliments dénaturés, ils l'encouragent d'autant plus qu'ils espèrent qu'elle va «nourrir et fortifier» le malade. Et quand, sous l'assaut continuel d'aliments «nourrissants», le combat longtemps soutenu, s'achève tragiquement par la défaite de l'homme vrai, l'organisme est obligé d'abandonner sa résistance acharnée et de «s'adapter» à ces aliments dénaturés. C'est le signal pour l'apparition de l'homme faux qui se met à manger comme un ogre et à grandir irrèsistiblement. Pourtant les gens qui ont la vue courte, considèrent cette croissance comme un signe certain de récupération.

Avec le temps, cette résistance s'affaiblissant, on a atteint le stade où un grand nombre d'enfants naissent avec deux corps. De tels enfants

commencent à developper en eux l'homme faux avant même de venir au monde. On peut voir l'homme faux à chaque étape, sur les fesses et les jambes des femmes, sur les joues rebondies des enfants, sur les ventres proéminents et les cous des hommes et ailleurs. L'homme faux déforme les formes gracieuses des jeunes filles dans la fleur de l'âge et enlève aux adultes leur capacité de travail. Il pénètre dans le coeur, les reins, les vaisseaux sanguins, les glandes et les tissus des êtres humains et paralyse leurs activités. D'une manière générale, il saisit l'homme vrai dans ses griffes et le serre jusqu'à l'étouffer.

Lorsqu'un intoxiqué alimentaire satisfait sa faim en mangeant un fruit, cela signifie qu'à ce moment-là, l'homme vrai est rassasié et n'éprouve plus aucun désir pour de la nourriture. Mais l'homme faux, quant à lui, n'a reçu aucune part d'aliment naturel et réclame à présent sa propre nourriture. Et pour aggraver encore la situation, c'est par la bouche même de l'homme vrai qu'il exprime ses désirs bestiaux. L'appétit vorace pour des aliments cuits est l'exigence de ce monstre et ne ressemble en rien aux besoins de l'homme vrai. Cet appétit se transforme en gloutonnerie au moment où les deux passions, l'intoxication et les désirs bestiaux se rejoignent.

C'est ici que l'homme vrai, sans y penser ou y réflechir, commet un acte parfaitement méprisable. Il travaille sans cesse jour après jour, gagne de l'argent à grand peine, pour ensuite, avec encore plus de difficultés, transformer les aliments naturels gagnés à la sueur de son front en substances dangereuses, les introduire dans son corps par sa propre bouche, les digérer dans son canal alimentaire, les absorber dans son sang et les donner à ce monstre, son pire ennemi, qu'il élève et nourrit dans son sein et dont il continue à porter l'abominable fardeau avec ses muscles affaiblis.

Ici, il me faut demander aux biologistes qui chantent les louanges des protéines, et mettent de faux espoirs dans la prétendue puissance des vitamines synthétiques, s'ils n'éprouvent aucune pitié pour ces hommes et ces femmes qui titubent et chancellent dans les rues, à peine capables de traîner l'énorme poids de l'homme faux sur leurs faibles jambes. Où sont la conscience et le sens de la raison chez de telles personnes? Ces masses de chairs et de graisses inutiles ne leur donnent - elles donc aucune matière à reflexion? Après tout, leur corpulence provient directement de leurs protéines animales «parfaitement équilibrées» et de leur pain blanc si «digestible». Il suffit de priver ces gens obèses de leur pain et de leur viande quotidiens et de les nourrir pour un temps, en suivant les lois élémentaires de la nature pour voir ces masses de graisses disparaître en quelques mois.

Quand nous voyons avec quelle facilité il est possible de se débarrasser de ces chairs superflues et de recouvrer complètement la santé, par une méthode extrêmement simple et naturelle, nous pouvons nous demander pourquoi des personnes d'une haute distinction académique, ont recours à un mélange de moyens dangereux et absurdes, sans aucune éspérance de succés.

L'homme faux ne se compose pas uniquement de cellules dégénérées, mais aussi de liquides superflus, de graisses, de concrétions, de sels, de poisons et d'autres substances dangereuses qui ont pénétré et se sont étendus dans toutes les cavités et tissus de l'homme vrai. Toutes les maladies, sans exception, naissent dans les cellules de l'homme faux. C'est dans les cellules de l'homme faux que naît également le cancer.

LES MALADIES SONT CAUSEES PAR L'INFRACTION DES LOIS DE LA NATURE

Il ne peut y avoir que deux causes à la défaillance d'une usine: manque d'équilibre de ses matières premières et dommages fortuits provenant de l'extérieur. Il ne peut y avoir d'autre cause.

Il est facile de comprendre les déprédations accidentelles subies par l'organisme humain et venant de l'extérieur (brûlures, blessures, empoisonnements, etc.) et il ne se pose aucun dilemne quant aux méthodes employées pour leur traitement. Parmi ces dommages externes, on pourrait inclure le mal causé à l'organisme par toutes les drogues thérapeutiques que l'on s'administre soi-même, les vitamines synthétiques, les minéraux, l'alcool, la nicotine, le thé, le café ainsi que les nombreux poisons introduits dans le corps avec la nourriture cuite et accumulés dans chaque organe.

Les matières premières les plus harmonieuses et les plus parfaites pour l'organisme humain sont les corps végétaux crus déterminés par leur ingénieur, leur créateur, la nature, Dieu. La moindre altération provoquée dans ces corps végétaux équivaut à bouleverser l'harmonie des matières premières de l'usine donnée; ceci, en retour, revient à disloquer le fonctionnement correct de l'usine, en d'autres termes, la maladie s'installe. En accord avec les lois de la nature, il faut considérer cette proposition comme un axiome à propos duquel il ne doit jamais y avoir ni divergence d'opinion, ni doute. Les matières premières de l'usine humaine ont été appelées NOURRITURE.

Notre créateur tout puissant a construit les matières premières de l'usine humaine à l'aide de calculs si précis que, lorsque nous mettons en bouche un seul grain de raisin, ce petit grain éclate, se répand à travers l'organisme et répond à tous ses besoins sans aucune exception. Ce grain de raisin construit d'abord la structure rudimentaire des cellules simples, puis il édifie tout le mécanisme intérieur et les machines des cellules différenciées, ensuite il procure les matières premières nécessaires à la production, nettoie et lubrifie toutes les pièces, renouvelle celles qui sont abîmées, remplace les cellules vieilles et fatiguées par de jeunes cellules, approvisionne les moteurs en essence, les met en marche, donne au corps l'énergie et la chaleur dont il a besoin et enfin, accomplit toute autre tâche qu'on exige de lui.

Le lecteur peut se demander comment des gens qui ne mangent aucun fruit pendant des semaines, voire des mois, réussissent à rester en vie. En fait, même l'intoxiqué alimentaire le plus convaincu, mange cru de temps en temps. Evidemment, les cellules normales sont parfois privées de nourriture pendant des semaines et des mois mais comme les fruits sont des aliments extrêmement concentrés et riches en éléments nutritifs, une très petite quantité peut réussir à garder une personne plus ou moins alerte. Mais si ce manque d'aliments frais se prolonge au delà de toute raison, (car le sujet lui-même ne ressent pas cette faim); apparaissent alors dans l'organisme des troubles de toutes sortes, des plaies et des états morbides, dont le plus grave est le scorbut.

Le scorbut se manifeste par un dépérrissement progressif des cellules, causé par l'absence d'aliments supérieurs. Plus tard, les parois des capillaires éclatent, provoquant des extravasations de sang. Les gencives deviennent livides et spongieuses, les dents tombent et le corps tout entier du malade se couvre d'ulcères. Pour les gens à la vue courte, cette maladie est due entièrement à une déficience de vitamine C. Tous les aliments cuits, les vitamines synthétiques et les médicaments qui existent au monde ne parviendront pas à sauver la vie d'un patient atteint d'une telle maladie. S'il ne consomme aucune nourriture végétale fraîche, sa mort est inévitable.

La nature s'est montrée d'une indulgence extrême à l'égard de l'homme; mais l'homme abuse de cette indulgence. Le cytologiste américain, E.V. Cowdry déclare: «La perte en main-d'oeuvre active infligée à l'économie du corps par des cellules devenues malignes, n'est pas sérieuse, car il existe des réserves de toutes sortes de cellules spécialisées qui peuvent être appelées en cas de besoin et que l'on désigne par le nom de réserves physiologiques. Les neuf-dixièmes du cortex surrénal, la moitié des poumons,

les trois-quarts du foie, les quatre-cinquièmes de la glande thyroide et du pancréas et toute la rate peuvent être enlevées sans danger» (LES CELLULES DU CANCER, Philadelphie et Londres, 1955, p. 11). Même le cytologiste le plus célèbre du monde est myope au point de ne pas considérer la perte des neuf-dixièmes d'une glande comme une perte grave pour l'organisme; ce n'est que lorsque l'organisme donné cesse de fonctionner complètement qu'il se rend compte de la perte encourrue. Mais les études de Cowdry viennent confirmer l'opinion des crudistes, à savoir que toute diminution dans la consommation de nourriture crue est suivie d'une diminution proportionnelle du nombre de cellules actives et donc de la capacité de travail d'une glande ou d'un organe donné. Très souvent, les organes d'un intoxiqué alimentaire restent en vie grâce au travail de seulement un-dixième au un-cinquième du complément normal des cellules.

QUAND LES LOIS DE LA NATURE SONT RESPECTEES, LA CAUSE D'AUCUNE MALADIE NE PEUT RESTEE CACHEE; tout devient clair comme le jour. Aussitôt que le nombre de cellules normales et actives décroît à cause d'une diminution dans la quantité d'aliments naturels consommés, les glandes et les organes fonctionnent mal et leur rendement devient pauvre, insuffisant et défectueux à cause du manque de matières premières. Il en résulte que les glandes et organes données deviennent malades. A nouveau, parce qu'il ne reste que relativement peu de cellules actives, et que celles qui restent sont épuisées et affamées, les parois du coeur se distendent, les valvules se détériorent; les parties délicates de la peau, les intestins, l'estomac et les autres parties du corps qui sont constamment sous pression, sont détériorées; les vaisseaux capillaires se dilatent puis éclatent, provoquant une ulcération de l'estomac et des intestins, des suppurations des muqueuses, de la pyorrhée, des hémoroïdes, de l'eczema etc. Les dents s'abîment, faute de nourriture adéquate; les cheveux deviennent gris ou tombent. En même temps, l'accumulation de substances empoisonnées dans l'organisme par l'introduction d'aliments cuits, provoque l'incapacité des jointures; les parois des vaisseaux sanguins se couvrent de dépôts solidifiés; des pierres (ou calculs) se forment dans le foie et la vessie; la sclérose, l'hypertension artérielle, la sciatique, les rhumatismes, la goutte et une foule d'autres maladies font leur apparition. Finalement, il devient facile d'expliquer les causes d'une attaque d'apoplexie et du cancer.

Aucun intoxiqué alimentaire ne devrait se considérer comme étant en bonne santé. C'est sa mère, intoxiquée elle-aussi, qui a posé les fondations de sa santé déficiente, dès avant sa naissance. Ses organes sont dégénérés et risquent à chaque instant d'épuiser leurs dernières ressources d'énergie. Après avoir lu ces lignes, quiconque attache de l'importance à

sa sante et à sa vie, se doit de prendre la ferme décision d'éloigner le danger et de réparer soigneusement les dommages dont souffre déjà son organisme. En particulier,les personnes atteintes d'obésité et d'hypertension, ne devraient pas perdre une minute à hésiter car leur vie ne tient qu'à un fil. Il ne faut pas que s'inscrive demain sur leur notice nécrologique, l'inquiétante expression «décés innatendu». Ce mot à lui seul, révèle toute l'étendue de l'ignorance de l'homme «civilisé.»

Un bébé ne devrait jamais pleurer sans raison; il ne devrait jamais passer une nuit blanche ou avoir des maux d'estomac et encore moins avoir de la fièvre. De même, il ne devrait jamais souffrir d'un manque de vitamines ou de calcium. Tous ces désordres sont dûs à la cuisson des aliments, au lait en poudre et à la qualité inférieure du lait maternel. Je ne cesserai jamais de répéter qu'habituer un nouveau-né à manger des aliments cuits est une faute extrêmement grave. Jusqu'à présent, ce délit a été commis par tous les parents involontairement, dorénavant, il sera considéré comme prémédité. A l'avenir, aucun parent ne pourra diminuer sa culpabilité.

Avant de prendre la décision de subir une opération chirurgicale, le patient devrait avoir recours à un régime alimentaire entièrement cru. Si l'organe endommagé n'a pas perdu complètement son complément de cellules actives, il pourrait fort bien regagner sa capacité de travail normale en donnant naissance à des cellules saines et en se débarrassant de celles qui sont malades.

Aussi longtemps que l'organisme humain contient des cellules malades, un fort désir pour des aliments cuits se fera sentir. Mais, une fois le corps néttoyé de ces cellules malades, l'homme vrai ne ressentira que du dégoût et non du plaisir à la vue d'aliments cuits. Plus le sentiment de «faim» est intense, plus grave et profonde est la maladie. En un mot, le désir pour des aliment cuits est le désir pour la maladie et la persistance de ce désir révèle la persistance de la maladie. C'est pourquoi, pour soumettre et détruire la maladie, il est nécessaire d'affamer l'homme faux.

Les patients atteints d'un cancer devraient être soumis à un régime alimentaire cru extrêmement limité, tel qu'une livre de pommes ou de raisins par jour. Cette quantité suffit à garder l'homme vrai en vie, alors que les cellules cancéreuses, incapable d'obtenir leur part de ces aliments, vont progressivement mourir . Une personne condamnée à une mort certaine, n'a plus le droit de flatter son palais au prix d'une fin précipitée.

Voyons à présent de quelle utilité sont pour nous, les 350.000 sortes de substances empoisonnées que l'on a nommées médicaments. Sont-elles

capables d'accroître le nombre des cellules différenciées, de fortifier les cellules affaiblies ou d'accorder aux cellules hors d'usage, une capacité de travail renouvelée? Peuvent-elles approvisionner les glandes affamées en matières premières ou remplacer les éléments nutritifs détruits par le feu? Ont-elles la possibilité de renforcer les muscles du coeur ou de nettoyer les vaisseaux sanguins de leurs impuretés? Peuvent-elles faire cesser le flot ininterrompu dans nos organes de poisons et de saletés, introduits dans notre corps avec les aliments cuits? Et finalement, peuvent-elles séparer et détruire les cellules cancéreuses une par une, ou les réintégrer au sein de la communauté? Peut-être, ces poisons font-ils réellement partie de notre alimentation, et ce n'est qu'à cause d'une erreur de la nature, qu'ils ne sont pas inclus dans les aliments naturels.

En réalité, l'effet de ces substances est illusoire, trompeur, superficiel, contradictoire et invariablement préjudiciable. La littérature étendue concernant les propriétés bénéfiques des médicaments constitue le mythe de notre temps. Tout un monde de superstitions maintient les peuples de la terre dans un état de dépendance absolue et les remèdes empoisonnés jouent le rôle de talismans.

Il faut que nous quittions le domaine de l'imagination et adoptions une attitude plus réaliste en face de ces problemes. A elle seule, une cellule infinitésimale possède une structure plus complexe que l'ensemble des usines que l'homme a créees sur la terre. Ceci est prouvé d'une manière évidente par le simple fait que les experts du monde entier, unissant leurs efforts, n'ont jamais été capables de donner la vie à une seule cellule vivante. Et pourtant, chaque organe se compose de milliards de cellules semblables. Malgré tout, un médecin généraliste s'imagine étre un spécialiste dans ces domaines étendus du savoir médical. Lorsqu'il écrit à la hâte le nom d'un «medicament» empoisonné sur une feuille de papier, il s'imagine naïvement pouvoir restaurer les fonctions désorganisées de milliards d'usines par la prescription d'un seul poison. Tenant mes petits enfants par la main, j'ai erré d'un pays à l'autre pendant des années, dans l'espoir de trouver cet élixir fabuleux et régénérateur. C'est animé du même espoir chimérique que chaque malade, peu importe son état, frappe à la porte de son médecin ou prend sa place dans la file d'attente de l'hôpital.

Et dire que la guérison radicale et finale de toute maladie se trouve entièrement entre les mains du patient lui-même! LA CAUSE DE TOUTES LES MALADIES SE TROUVE DANS LE FEU DE LA CUISINE. QUAND CE FEU DISPARAITRA, AVEC LUI DISPARAITRONT TOUTES LES SOUFFRANCES QUI AFFLIGENT LA RACE HUMAINE.

L'alimentation crue intégrale, non seulement prévient toutes les maladies

mais guérit également les affections déjà contractées, de la plus bénigne à la plus sérieuse et compliquée, à la condition que l'organe affecté manifeste encore quelque signe de vie.

Dans ce petit ouvrage, il m'est impossible de m'étendre longuement sur ce sujet. Qu'il me suffise donc de présenter un seul exemple. Les maladies cardio-vasculaires représentent de nos jours, un fléau pour l'humanité. Dans certains pays, le taux de mortalité dû à diverses affections cardiaques, atteint plus de la moitié du taux de mortalité total et la proportion ne cesse d'augmenter. Tous les médicaments existants pour combattre ces maladies sont des mesures purement illusoires. Par l'intoxication de l'organisme, l'irritation ou, au contraire, par l'insensibilisation des nerfs et par la stimulation de l'action cardiaque, ils enlèvent à l'organisme le peu de forces qui lui restent. En témoigne le fait que les médecins sont les principales victimes des attaques du coeur. Pourtant, de toutes les maladies, les troubles cardio-vasculaires sont les plus susceptibles d'être traités. L'alimentation crue mettra fin à tous ces absurdes massacres.

Si le patient condamné à mourir d'un infarctus dans quelques semaines ou quelques mois, cherchait refuge dans les lois de la nature, et se mettait à manger cru, il éprouverait une nette amélioration dans son état de santé pratiquement d'un jour à l'autre. Dès le premier jour, ses vaisseaux sanguins se nettoieraient de leurs impuretés et les parois de ses veines ainsi que celles de son coeur et de ses valvules connaîtraient un regain de vigueur grâce à un complément de cellules actives, et retrouveraient progressivement leur élasticité et leur fermeté adéquates. Il en résulterait qu'au lieu de mourir en quelques semaines, le nouvel adepte de l'alimentation crue pourrait s'attendre en toute confiance, à mener une vie saine pendant encore quarante ou cinquante ans. Lorsque se pose la question de savoir s'il faut remplacer une vie maladive de quelques semaines par une vie saine d'un demisiècle, nous ne pouvons nous permettre d'hésiter. Il est puéril de penser que plus de cinquante pour cent de tous les décés se produisent de manière abrupte et inattendue. Quand je vois les morceaux de viande et de pain blanc pénétrer dans l'organisme d'une personne qui est une victime inconsciente, j'imagine la dégénérescence qui va bientôt se produire dans les parois de son coeur et de ses vaisseaux sanguins et, à tout moment, je m'attends à une attaque.

D'une manière génerale, les causes fondamentales de toutes les maladies sont de quatre ordres différents: 1. Déficience dans le nombre de cellules différenciées. 2. Insuffisance des matières premières nécessaires aux fonctions des glandes. 3. Présence de corps étrangers et de cellules parasitaires dans l'organisme. 4. Diminution de la résistance des cellules à toute infection virale. L'alimentation crue se bat avec ces quatre causes depuis le début et offre une solution radicale au problème de la maladie.

Cependant, durant la période initiale de l'alimentation crue, les intoxiqués alimentaires éprouvent quelquefois des malaises variés, qui peuvent donner aux personnes dépourvues de bon sens, l'impression fausse que les aliments naturels épuisent le corps et ruinent la santé. Ce malentendu prouve de façon éclatante la myopie de l'homme d'aujourd'hui. Il faut chasser une fois pour toutes de notre esprit, l'idée absurde qu'une alimentation NATURELLE pourrait avoir des conséquences DENATUREES et dangereuses.

Nous devons garder à l'esprit que, lorsqu'une personne pèse cent kilos, quarante à cinquante et même davantage, de ces kilos, appartiennent à l'homme faux qui va immédiatement se mettre à fondre et des graisses, des concrétions, des poisons ainsi que des cellules malades, vont se jeter dans les artères afin qu'il puisse évacuer le corps par les différentes excrétions – les matières fécales, l'urine et la transpiration. En voyant des substances étrangères dans l'urine et le sang, un individu à la vue courte va s'imaginer qu'elles sont constituées d'aliments naturels alors qu'en réalité, elles proviennent du corps abject de l'homme faux qui se décompose progressivement et quitte l'organisme pour toujours. C'est pourquoi, la transition entre l'alimentation cuite et crue ne doit pas être contrôlée selon les critères ordinaires de la science médicale; il nous faut plutôt, nous soumettre avec confiance aux lois de la nature et attendre les résultats décisifs avec patience et tolérance.

Durant cette période, il est possible qu'apparaissent des symptômes de flatulence, de douleurs intestinales, de maux de tête, d'étourdissements, de grande faiblesse générale etc. Dans certains cas, il arrive que l'urine devienne trouble, que les pieds enflent, que des taches rouges apparaissent sur le corps et que certains endroits de la peau se dessèchent et provoquent des démangeaisons. Toutes ces manifestations font partie d'un processus de purification et de guérison et il ne faut, en aucun cas, succomber à un sentiment de «faim» et, doutant de la sagesse du Créateur, avoir recours à des repas «nourrissants», à des protéines «parfaitement équilibrées» et à des acides aminés «irremplaçables». La personne assez insensée pour agir ainsi verrait ces symptômes disparaître immédiatement, mais au detriment de sa santé. L'homme faux pousserait un soupir de soulagement et, se moquant de la stupidité de l'homme vrai, se remettrait à grandir avec un regain d'énergie.

De tels symptômes varient en fréquence et en gravité selon les individus et sont même entièrement absents dans certains cas. D'une manière générale, ils ont tendance à être graves chez les personnes âgées et corpulentes, bénins chez les jeunes gens et complètement absents chez les nouveau-nés qui se mettent à grandir d'une manière normale. La plupart

du temps, dans le corps d'une personne excessivement forte, l'homme faux a tellement comprimé et émacié l'homme vrai sous son poids énorme, qu'il ne reste plus de lui que «la peau et les os». Dans la periode initiale de l'alimentation crue, le poids d'une telle personne va diminuer si vertigineusement que ceux qui ignorent la vraie nature de ce changement, vont avoir pitié d'elle. Mais ils n'ont qu'une image superficielle de ce qui se passe réellement. Dans le corps du crudiste, l'homme vrai a, en fait, commencé à grossir depuis le premier jour et, après s'être débarrassé de de l'homme faux, il va continuer à se développer d'une manière régulière, jusqu'à ce qu'il ait atteint son poids normal. Dans une personne extrêmement maigre, la prise de poids de l'homme vrai va contrebalancer la perte subie par l'homme faux et il se produira une augmentation très nette depuis le début.

La croissance de l'homme vrai est particulierement rapide chez les enfants maigres, pâles et souffreteux. Il ne faut pas s'attendre à ce que les petits crudistes soient aussi joufflus et potelés que leurs camarades qui mangent cuits, car l'embonpoint est le signe de l'homme faux. Les enfants crudistes seront évidemment minces, musclés et vigoureux. C'est par ignorance que les parents à l'esprit simple se réjouissent de voir combien leurs enfants sont dodus.

Lorsque je me mis a manger cru, un incroyable processus de purification commença dans mon organisme. Je n'éprouvais pas de symptômes d'extrême faiblesse, mais je souffrais de douleurs dans mes intestins, les interstices entre mes doigts et mes orteils se désséchèrent, suivi de détartrage et de démangeaison, mon corps se couvrit de taches rouges et, à certains endroits de mes pieds, la peau se mit à sécher et à peler. Mes pieds, qui jusque là, se mettaient souvent à gonfler légèrement, devinrent excessivement enflés, et ce phénomène dura des mois avant de disparaître. Puis, mon urine devint trouble. Pendant toute cette période, je m'exerçais à faire des promenades plus longues qu'auparavant. Il me semblait évident que, sous l'influence continue de l'alimentation naturelle et d'un entraînement physique, les dépôts accumulés dans mes vaisseaux sanguins et dans mes jointures pendant cinquante ans d'alimentation cuite, commençaient à fondre et a disparaître. Pour renforcer davantage mes convictions, je cessai complement de manger cru et, pendant trois jours, ne consommai que des plats de viande. Dès le premier jour, mon urine devint moins trouble; le deuxième jour, il ne restait que de faibles traces d'opacité et le troisième jour, toute turbidité avait disparu. Lorsque je me remis à manger cru, mon urine redevint trouble, avec moins d'intensité cependant qu'auparavant, et se clarifia progressivement en quelques semaines. Apparemment, les trois

jours d'alimentation cuite avait ralenti le rythme rapide de la purification de mon organisme. Incidemment, je fis une autre découverte durant cette même période. L'eau absorbée avec les aliments salés avait provoqué une augmentation du poids de mon corps de trois kilogrammes en trois jours. Heureusement, je retrouvai mon poids précédent le quatrième jour après avoir recommencé à manger cru.

Peut-être serait-il bon que le nouvel adepte de l'alimentation crue fasse un copieux repas après s'être abstenu de manger cuit pendant quelques mois. En comparant les deux systèmes de nutrition, il renforce sa conviction d'avoir choisi le bon chemin et se gardera bien à l'avenir de jamais recommencer l'expérience.

L'enflure accentuée de mes pieds disparut progressivement en quelques mois. Conjoitement, je souffris d'enflures anciennes, moins graves cependant; elles aussi diminuèrent pendant les quelques années qui suivirent pour finalement disparaître complètement. Les mêmes symptômes apparaissent, à peu de chose près, dans l'organisme d'un grand nombre de crudistes qui me les signalent dans leurs lettres venant des quatre coins de la planète.

Plus significative encore fut la disparition de mes hémorroïdes. Etant chroniques, elles ne m'avaient pas laissé en repos pendant quinze à vingt ans. Chanque jour, quelquefois deux fois par jour, il me fallait changer de sous-vêtements. L'inflammation ne diminuait jamais; il se produisait constamment des suppurations, de pus, de mucus et de sang. Même après avoir adopté l'alimentation crue, et en dépit de la régularité introduite dans le fonctionnement de mon appareil digestif, l'état de mes hémorroïdes demeura presque inchangé. L'irritation survenue après un effort physique ou même après une simple promenade, devint si sérieuse qu'il m'arrivait parfois de penser qu'à cause des changements morphologiques intervenus dans mon corps, les hemorroides refusaient de céder à l'alimentation crue et qu'il me faudrait, après tout, subir une intervention chirurgicale. Pourtant, je ne perdis jamais confiance dans le pouvoir de la nature. Et, en effet, quelques mois plus tard, mon état de santé témoigna d'une amélioration sensible. Des irritations quotidiennes ne se produisirent plus que deux fois par semaine, puis une fois par semaine, une fois par mois, et encore plus tard, une fois tous les deux ou trois mois, jusqu'à ce que le traitement se révélât si efficace qu'aujourd'hui, il ne me souvient pas avoir jamais souffert d'hémorroïdes. Ma guérison fut considérablement accélérée lorsque je me mis à manger des salades de blé germé chaque jour. A présent, ces circonstances nous amènent à faire face à une vérité d'une extrême importance.

Personne n'ignore que les hémorroïdes sont causées par la diminution de l'élasticité des parois rectales et par la dilatation des veines qui se trouvent à la partie inférieure des intestins. On considère que dans des cas extrêmement

avancés, l'intervention chirurgicale est le seul moyen radical de traitement des hémorroïdes. La guérison des hémorroïdes grâce à l'alimentation crue établit la preuve que, par le remplacement dans l'organisme des cellules dégénérées par des cellules actives, les parois des intestins et les vaisseaux sanguins se renouvellent progressivement et acquièrent l'élasticité et la fermeté nécessaires. Mais il est plus important encore que ce processus ait lieu simultanément dans les intestins, l'estomac, les veines, les capillaires et les nerfs, ainsi que dans chaque organe et chaque glande sans exception. En d'autres termes, l'organisme déréglé et malade de la personne se nourrissant d'aliments cuits, est complètement régénéré grâce à un nouveau complément de cellules jeunes, spécialisées et saines. L'intensification de la puissance sexuelle par l'alimentation crue ne manquera pas de surprendre, bien qu'en ce qui concerne les activités sexuelles, une stricte modération se doive d'être de règle. Dans le domaine sportif, les crudistes établiront de nouveaux records sans précédents. C'est là que se trouve le rêve immémorial des alchimistes, l'élixir de vie. Ce ne sont pas des effets illusoires obtenus en quelques heures, grâce à des médicaments mais des procés fondamentaux destinés à guérir toutes les maladies par la reconstruction de l'organisme dans son ensemble.

En admettant que les cellules d'un organe ou d'une glande ne soient pas entièrement usées, l'alimentation naturelle leur permet de reconstituer leur complément essentiel de cellules en donnant naissance à de nouvelles cellules, et de simultanément, se débarrasser des cellules malades et inutiles. Mais il n'existe aucune possibilité de redonner vie à un organe usé, à une dent cariée par exemple. C'est pourquoi, dans le domaine de la santé, il est dangereux de remettre les choses au lendemain.

Le consommateur d'aliments cuits vit grâce au travail d'un cinquième à un dixième de ses glandes et organes et cependant, se considère comme étant en bonne santé, aussi longtemps qu'il est capable de se tenir debout. Pire encore, le danger d'etre privé de ce dixieme de capacite de travail, est constamment pendu au-dessus de sa tête comme l'épée de Damoclès, surtout lorsqu'il vient de faire quelques «bons» repas.

Les recherches des cytologistes prouvent qu'en plus des cellules paresseuses, on trouve dans le corps humain, différentes cellules géantes à noyaux multiples (polykaryocytes), des cellules de dimension superieure aux autres et ne possédant qu'un seul noyau (mégakaryocytes) et d'autres types de cellules dégénérées. De telles cellules se trouvent «normalement» dans tous les organes et glandes et jusque dans le sang des consommateurs d'aliments cuits. Les savants qui s'aperçoivent de la présence de ces cellules et de bien d'autres anormalités dans les organes de tous les intoxiqués alimentaires, sont bien obligés de les considérer comme des faits «normaux»

ou «naturels».

Les aliments naturels ne séjournent pas plus de quelques heures dans l'appareil digestif et, qu'ils aient été digérés ou non, quittent le corps par les conduits normaux, alors que les aliments cuits, en particulier les aliments derivés de produits animaux, traînent dans le canal alimentaire pendant trois ou quatre jours, voire des semaines. Or, il est de notoriété publique que, immédiatement après la mort, les cellules animales commencent à se décomposer, en émettant une grande variété de substances empoisonnées. Ainsi, on ne trouve aucun aliment animal non toxique sur la table du consommateur d'aliments cuits. Il n'est donc pas surprenant qu'après avoir séjourné dans l'abdomen human pendant trois ou quatre jours, à la température de 38°C., les produits animaux soient complètement transformés en poisons. Quelquefois, ce processus se poursuit pendant si longtemps, que ce n'est qu'après avoir détruit les parois des intestins et s'être mélangés à des quantités considérables de pus, de mucus et de sang, que ces produits parviennent à quitter l'organisme. Le deuxième jour, le malade se plaint d'un léger trouble digestif. Les médecins recommandent l'emploi de sels de table, comme s'ils souhaitaient transformer l'abdomen humain en un tonneau de viande salée. Les gens crédules croient naïvement que tout ce que leur estomac accepte ne peut être dangereux, alors que le riz blanc, le pain blanc et le sucre qui comptent parmi les aliments les plus nocifs, ne provoquent pas une réaction immédiate dans l'estomac. Il est même des personnes pour s'interroger sur les rapports existants entre la nutrition et les yeux, la peau et les nerfs, comme si toute partie du corps pouvait fonctionner sans matières premières. Or, quelle substance peuton bien trouver dans le pain blanc, le sucre ou le beurre clarifié qui soit capable de donner la vue aux yeux ou d'organiser le merveilleux fonctionnement du système nerveux? On avance toutes sortes de conjectures hypothétiques pour expliquer les causes des maladies nerveuses, mais aucune attention n'est portée au facteur essentiel– les propriétés des matières premières qui alimentent le système nerveux.

LA RESISTANCE DE L'HOMME AUX MALADIES INFECTIEUSES DIMINUE DE GENERATION EN GENERATION

Il est faux de prétendre que le danger que représentent les maladies infectieuses est en régression constante. Parce que l'homme se nourrit d'aliments cuits, ses cellules ont progressivement perdu leur pouvoir de résistance aux microbes et, pire encore, cette résistance diminue de génération en génération.

A ce propos, je me permets de citer quelques extraits de «l'Anatomie Pathologique et la Pathogénie des Maladies Humaines» par l'éminent savant soviétique I.V. Davydovsky, ouvrage publié en 1956. Selon cet auteur, «il existe un certain nombre d'infections particulières à l'homo sapiens (anthroponoses) qui, en fait, ne se produisent pas chez les animaux, y compris chez les singes les plus développés. Soit les savants ne parviennent pas à provoquer dans ces animaux des exemples expérimentaux de ces infections, soit ils réussissent à obtenir des ressemblances très éloignées de quelques unes seulement de ces infections (la fièvre typhoïde, le choléra, la malaria, la méningite méningococale, la grippe, la rougeole, la jaunisse, la diphtérie, la scarlatine, la pneumonie, les rhumatismes, la septicémie, la blennorhagie, la furonculose, l'appendicite, etc. . .) .

«Les zoonoses et les ornithonoses (maladies des animaux et de la volaille) qui affectent les hommes, telles que l'hydrophobie, l'encéphalite, la brucellose (ou fièvre de Malte), la psittacose, la variole, la peste, la tularémie, l'anthrax, la trichinose, et d'autres ont, en général, des symptômes spéciaux qui sont propres à l'homme, alors que, quelquefois, chez les animaux, ils ne provoquent que des reproductions très éloignées de ces symptômes.»

Il apparaît donc que tous les animaux, y compris les ancêtres de l'homme, les singes, non seulement ne contractent pas d'infections spécifiquement humaines, mais, de surcroît, ne réagissent pas aux tentatives délibérées des savants de les infecter avec ces maladies pour des raisons expérimentales. Par contraste, il existe des bacteries propres aux animaux et aux oiseaux, mais qui ne les affectent pas normalement, bien qu'elles soient constamment présentes dans leurs organes. Cependant, transmises à l'homme, ces mêmes bactéries l'infectent de la manière la plus désastreuse et la plus terrible qui soit. Il nous faut ajouter à cela que les animaux sont immunisés contre toutes les affections chroniques.

Quelle est la cause de ce contraste frappant? Qu'est-ce-qui distingue ici un homme d'un animal, si ce n'est son habitude de se nourrir lui-même selon les lois de la «civilisation», puis de s'asseoir à loisir à son bureau, les jambes croisées? Qu'il vous suffise d'essayer d'imaginer ce qui se passerait si, un beau jour, la vache décidait de devenir «civilisée» comme l'homme et se mettait à manger son foin après l'avoir fait bouillir dans un chaudron puis, étant malade, prétendait que les causes de la maladie sont inconnues. Puis, à la suggestion de se nourrir d'herbe crue, elle exprimerait la crainte que l'herbe crue pourrait lui faire du mal, son corps étant habitué aux aliments cuits. Essayez également d'imaginer ce que deviendrait la vache aujourd'hui si elle avait consommé de l'herbe cuite pendant des milliers d'années, sans réfléchir jamais et sans se dire que ce qu'elle faisait était un acte dénaturé. Cependent, c'est dans cette position que se trouvent aujourd'hui les

adorateurs fanatiques de viande.

La lutte contre les maladies infectieuses part d'une position complètement fausse. La baisse de la mortalité provoquée par les maladies infectieuses à été réalisée, non par le renforcement de la résistance du corps mais par l'atténuation des conditions externes susceptibles de répandre les infections. Au fil des années, le pouvoir de résistance de l'homme s'est tellement affaibli que, si l'on supprimait les commodités que procurent les habitations modernes, les systèmes centralisés d'approvisionnement en eau, les aménagements sanitaires urbains, la mise en quarantaine des malades et revenait aux conditions de vie en usage deux cents ans auparavant, la race humaine serait anéantie par diverses épidémies en quelques années.

Quoi qu'il en soit, même de nos jours, des auto-infections, comme celles qui donnent lieu à des conditions catarrhales, se développent rapidement et deviennent un fléau inévitable pour toutes les populations qui se nourrissent d'aliments cuits. Des micro-organismes inoffensifs tirent profit de la faiblesse des cellules de l'homme faux et deviennent relativement dangereaux. Davydovsky écrit: «A la lumière des données contemporaines sur la versatilité des bactéries, il nous faut considérer que le postulat admettant la production des bactéries pathogènes par des bactéries dites non-pathogènes, coïncide avec la réalité. Ainsi, les bacilles de la fièvre typhoïde, de la fièvre para-typhoïde et de la dysenterie pourraient provenir des bacilles intestinaux; les vrais bacilles de la diphtérie pourraient se développer à partir de faux bacilles. De telles métamorphoses peuvent survenir dans toutes les variétés de cocci, d'anaérobies, dans les bacilles de la peste, de la tuberculose et dans d'autres micro-organismes. L'auto-infection est réelle surtout aux dépens des habitants ordinaires du corps humain, la peau et les muqueuses.»

Dans un grand nombre de maladies infectieuses, l'indication de l'infection est absente. En général, toute maladie infectieuse fait sa première apparition dans l'organisme délicat d'un individu faible et, de là est transmise d'autres individus. En réalité, un tel organisme est une usine dangereuse servant à la propagation et à la dissémination des bactéries pathogènes. On ne trouve pas d'usine semblable parmi les crudistes. C'est ainsi que le monde des crudistes sera pour toujours à l'abri des maladies infectieuses.

La position de Davydovsky sur l'auto-infection peut se résumer de la manière suivante: «Les principales régions de notre corps ou se développent les processus d'auto-infection sont: la gorge, les amygdales, l'appendice vermiforme, le gros intestin, la conjonctive, les bronches et les conduits urinaires. Les maladies auto-infectieuses sont: la catarrhe nasale, la pharyngite, la colite, la dysenterie, la bronchite, la pneumonie, la cystite, la pyélite, la néphrite, la conjonctivite, les affections inflammatoires de la peau, les furoncles, l'anthrax, l'otite, la cholécystite, l'ostéomyélite, l'en-

dométrite post-natale, etc. ..... Selon les données fournies par F.G.Barinski (1949), ce n'est que dans 50 pour cent de tous les cas de scarlatine et 15 pour cent des cas de diphtérie que l'on peut établir un contact direct. En d'autres termes, dans la grande majorité de tous les cas de diphtérie, il n'existe aucune preuve que l'infection soit d'origine externe. En outre, des preuves certaines avancées par T.E. Boldyrev (1949), indiquent que 53 pour cent des cas de fièvre typhoïde sont d'origine inconnue. Le rôle des infections exogènes diminue progressivement, cédant le pas aux infections endogènes. Sans aucun doute, on se rendra compte à l'avenir que les auto-infections jouent un rôle primordial, en particulier parce que nous ne sommes pas encore en possession du savoir nécessaire qui nous permettrait d'expliquer l'essence des mécanismes et des conditions physiologiques qui changent la symbiose normale des cellules et bactéries en un état d'infection.»

«En ce qui concerne l'étiologie des maladies infectieuses, il nous faut abandonner les idées concues à l'époque de Koch, Ehrlich et Pasteur sur la nature «pathogène» des micro-organismes en milieu externe et interne. Dans toute l'acceptation du terme, ce ne sont pas les bactéries elles-mêmes qui sont pathogènes, mais les corrélations physiologiques qui existent dans l'organisme donné à un moment particulier et qui sont organiquement connectées aux désordres se produisant dans ses systèmes régulateurs et ses mécanismes nerveux. Il n'existe pas de microbes spécifiquement «pathogènes» dans la nature; par contre, il existe d'innombrables facteurs qui provoquent la prédisposition aux infections dans un sujet normalement resistant et vice versa.»

Une seule conclusion s'impose. La cause réelle des maladies infectieuses n'est pas le microbe, mais le mauvais état des fonctions biologiques normales de l'organisme. Les microbes ont toujours existé, ils existent toujours et vont toujours exister. La campagne visant à les détruire et à les annihiler est de la folie pure. A ignorer les causes véritables des maladies, l'homme a vu son pouvoir de résistance organique progressivement diminuer, à tel point que l'être humain n'attend plus que l'infection vienne de l'extérieur mais succombe aux bactéries qui pullulent à l'intérieur de son corps. Car ces mêmes bactéries qui sont incapables de faire du mal à l'animal le plus faible, se trouvent confrontées dans l'organisme humain, à des cellules faibles, sans valeur, inactives et formées à partir de viande, de pain, de beurre et de sucre. Il n'est donc pas étonnant qu'elles se jettent sur ces cellules et les dévorent avec avidité. Toute personne sensée se devrait de nettoyer son corps de chacune de ces cellules inutiles, après quoi, aucun microbe n'osera plus s'approcher des cellules jeunes, robustes et solides qui naîtront du fait de l'absorption de fruits nobles, de noix et de céréales. C'est là que se trouve l'essence des mécanismes et des conditions physiologi-

ques qui changent la symbiose normale des cellules et des bactéries en un état d'infection que Davydovsky est incapable d'expliquer.

Le rôle des antibiotiques en tant qu'agents thérapeutiques est temporaire et trompeur. Peu à peu, les gens s'en aperçoivent et sont déçus. Les antibiotiques neutralisent les effets de l'activité des bactéries pour un temps très court, affaiblissent les cellules et font place nette à d'autres infections ultérieures plus sérieuses.

Je possède une expérience très intime des antibiotiques. A cause d'une déficience d'aliments naturels, mes enfants ont toujours souffert d'une fièvre persistante et irrégulière causée par l'auto-infection et l'auto-intoxication, leur température oscillait habituellement entre 37'5°C. et 38°C. J'emmenai mon fils à Paris et l'y confiai aux soins des «spécialistes» les plus éminents. Malheureusement, en pratiquant des expériences indiscriminées avec des antibiotiques, ils firent monter sa température à 40-41°C. et, après avoir ruiné son coeur et ses reins, ils provoquèrent finalement sa mort, sans avoir été capables de porter un diagnostic sur sa maladie.

C'est exactement la même mésaventure qui arriva deux ans plus tard à ma fille, avec encore davantage de violence. Je la fis entrer à la clinique pour enfants Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) à Hambourg, ou un certain Dr. Wolfgang Tiling pratiqua les expériences les plus inhumaines sur cette pauvre enfant. Chaque jour, il prélevait une énorme quantité de sang qu'il soumettait à différents tests en laboratoire, ou qu'il injectait dans le corps de douzaines de rats et de lapins, prétendant qu'en multipliant les bactéries, il parviendrait à identifier l'organisme véritablement responsable de la maladie, organisme qu'il ne pouvait déterminer dans ses examens habitules en clinique. Plus la température de mon enfant grimpait, plus grandes étaient les doses d'antibiotiques qu'on lui administrait et plus diverses leurs variétés. Avec les doses accrues d'antibiotiques, la température s'éleva de plus en plus, jusqu'au moment où elle oscilla continuellement entre 39°C. et 41°C. et que les symptômes de néphrite devinrent de plus en plus évidents. Avec ses moyens «scientifiques», le docteur accéléra le développement de la maladie, réduisant sa durée «normale» de quatre ans à une période d'un mois seulement. Il considérait l'enfant comme un cobaye et nous terrorisa en nous faisant croire que, si on ne lui administrait pas de la cortisone et ne la soumettait pas à une biopsie interne, elle ne vivrait pas plus d'une semaine, ce qui s'avéra totalement faux.

C'est à cette époque que je pris connaissance du traité en allemand de Bircher-Benner, intitulé «Maladies Alimentaires» (Ernährungskrankheiten , Erster Teil, 1933). Immédiatement, je fis sortir ma fille de l'hopital et la confiai à l'alimentation naturelle. Comme par enchantement, la température de mon enfant baissa jusqu'à atteindre 37°C – 37.5°C., et

la quantité de son urine augmenta de 200 ml. à deux litres par jour. En une semaine, elle parvint à se mettre debout et traversa la pièce pour ouvrir la porte au docteur sans coeur qui fut frappé de stupeur et eut tellement peur de perdre son prestige, que sous un prétexte non fondé, il refusa de me donner les copies des dossiers de l'hôpital et des examens clinques.

Si j'avais continué à nourrir mon enfant d'aliments entièrement crus, il est certain qu'elle serait toujours en vie. Mais à cette époque, je considérais l'alimentation crue comme un moyen thérapeutique et avais encore foi en les vitamines synthétiques. Pour pouvoir me familiariser étroitment avec le système de nutrition de la Clinique Privée du Dr. Bircher-Benner, j'emmenai l'enfant d'Hambourg à Zürich et la fis séjourner dans ce sanatorium pendant vingt-trois jours. A ce propos, que l'on me permette ici de mentionner que, malheureusement après la disparition du Dr. Bircher-Benner, son système de nutrition a été grandement modifie par l'introduction d'aliments cuits, de produits laitiers, de vitamines et autres médicaments. Quoi qu'il en soit, encouragé par la rapide amélioration de l'état de santé de ma fille, je pensais qu'il était possible de la guérir, en partie grâce à des aliments crus, et en partie grâce à des aliments cuits et des vitamines synthétiques. Mais nous ne fûmes capables de prolonger sa vie que de quatre ans.

Je représente moi-même un exemple frappant de la victoire de l'homme sur l'auto-infection. Pendant plus de vingt ans, j'ai souffert de bronchite chronique à tel point que, plusieurs fois par an, j'étais invariablement obligé de m'aliter avec une attaque de grippe extrêmement sérieuse. L'alimentation crue a transofrmé tout cela et, bien que pendant les dix ans qui viennent de s'écouler, j'aie dormi à ciel ouvert à longueur d'année, dans les gelées d'hiver à 15 ou 16 degrés et les microbes en place, jamais je n'ai toussé ou ressenti le moindre symptôme de grippe. J'aimerais ajouter que dormir à l'extérieur en hiver n'exige pas un héroïsme pariticulier. Il suffit de bien couvrir son corps et de garder sa figure à l'air libre. En outre, il est important de se passer d'aliments cuits pour éliminer les causes d'insomnie et d'agitation nocturne.

LE CANCER EST LE RESULTAT D' UNE EXTREME DEGENERESCENCE DES CELLULES

Les causes du cancer comme de toutes les autres maladies, sont faciles à expliquer à la lumière des lois de la nature.

Les cytologistes ont poursuivi un grand nombre de recherches dans le but de découvrir les différences existant entre les structures des cellules normales et les structures des cellules cancéreuses. D'une manière générale, ils ont découvert que les cellules du cancer sont des cellules d'un type assez ordinaire, dépourvues de la structure et de la capacité nécessaires à la performance de quelque travail utile que ce soit. Leur seule fonction est de dévorer les protéines (matériaux de construction) et de se multiplier.

Comme nous le savons, les cellules de l'homme faux possèdent précisément les mêmes qualités. Il n'existe qu'un degré de différence entre la dégénérescence endurée par les cellules de l'homme faux et les cellules du cancer. En ce qui concerne la localisation, dans certaines circonstances l'homme vrai réussit à contrôler les cellules de l'homme faux. Il les répartit dans les endroits libres de son organisme, il en remplit les cavités vides, les dispose sous sa peau, les mélange à ses cellules normales et, pour un temps du moins, garde les organes et les systèmes sensibles de son corps à l'abri du danger de leur influence. Chacun peut voir à l'oeil nu l'énorme masse de l'homme faux qui va jusqu'à peser quelquefois soixante à soixante-dix kilogrammes. Si l'on plaçait quelques kilos de cette masse dans un organe ou une glande quelconque, l'activité de cette glande ou organe serait certainement paralysée sous la pression qui en résulterait. C'est exactement de cette manière que le cancer met fin à la vie d'un homme.

Les cellules de l'homme faux comme celles du cancer, ont été créees grâce aux aliments préparés dans la cuisine, dans le but principal d'agir en tant qu'avides consommateurs d'une telle nourriture. En vertu des efforts de défense de l'homme vrai, les cellules de l'homme faux ne sont pas capables d'assimilier complètement les énormes quantités de substances dénaturées introduites dans le corps par le canal de l'intoxication et, en conséquence, une grande proportion de ces substances est gaspillée en étant brûlée et transformée en chaleur superflue. Pour pouvoir consommer librement ces masses excessives d'aliments, les cellules de l'homme faux visent à devenir indépendantes, à s'établir dans l'endroit de leur choix, et à se gorger jusqu'à satiété. Quand l'une ou plusieurs d'entr'elles réussissent dans leurs efforts, elles se mettent à dévorer à une vitesse vertigineuse les aliments qui leur sont offerts par la gloutonnerie de leu maître. C'est ainsi qu'à partir d'une ou deux cellules insignifiantes, naît le monstre qui tient toute l'humanité terrorisée dans ses griffes. Dans aucuns des nombreux processus pathologiques ne rencontre-t-on de cas semblable, ou parmi milliards de cellules, seule une ou deux succombent à la maladie.

L'homme sensé qui a la perspicacité de se préoccuper de problèmes fondamentaux, ne peut s'empêcher de s'étonner des questions stupides avec lesquelles les savants perdent leur temps, leur argent et leur énergie.

Dans le but d'expliquer l'apparition du cancer, ils ont dénombré quelques quatre-cent agents cancérigènes variés qui, à l'exception des facteurs alimentaires, n'ont aucun rapport avec les causes fondamentales de la genèse du cancer. Chaque individu doit se poser la question suivante: «En admettant que tous les poisons, radiations, irritations chroniques, blessures, brûlures, virus, nicotine, goudron et une foule d'autres agents, soient capables, en tant que facteurs nocifs, de priver les cellules de leur structure complexe et de leur capacité de travail, de les abîmer, de les émacier, de les écraser et de les tuer, quels moyens possèdent-ils pour susciter dans une ou deux cellules un pouvoir de multiplication si énorme qu'elles deviennent capables, en un laps de temps très court, de renverser et de détruire entièrement le merveilleux édifice du corps humain dans sa totalité? »

Ce terrible pouvoir est diligemment cuit sur le feu et dans le four, préparé et présenté au monstre par le propriétaire de l'organisme lui-même pour sa propre et ultime destruction. Le cancer est la preuve vivante de l'extrême dégénérescence des cellules et le résultat inévitable d'une alimentation dénaturée.

Au cours de leurs recherches, les savants se trouvent sans cesse confrontés aux véritables causes du cancer. Ils tiennent les preuves irréfutables dans leurs mains, ils les considèrent pendant un certain temps et vont jusqu'à les confirmer mais quand la question de changer les systèmes alimentaires en vigueur est soulevée, ils ferment les yeux de consternation comme frappés de la foudre et sans tarder, prennent la fuite, parce qu'ils REFUSENT de voir quoique ce soit de dénaturé dans leurs habitudes alimentaires. En particulier, ils REFUSENT de critiquer le pain qu'ils mangent et qu'ils ont considéré comme étant béni pendant des siècles, sans se dire un seul instant que, jusqu'à ce qu'il atteigne leur table, il a été profané sans arrêt par la moulure, le tamisage, le pétrissage et la cuisson.

Les cytologistes sont parfaitement conscients que le cancer fait son apparition au moyen de cellules dépourvues de structures spécialisées et de capacités de fonctionnement, et pourtant, à leur avis, toutes les cellules d'un individu soi-disant sain (même si elles résultent d'une alimentation dénaturée) sont originellement complètement développées et parfaites, et ce n'est que plus tard qu'elles sont privées de leurs attributs normaux sous l'influence de certains agents cancérigènes. En d'autres termes, l'absence des mécanismes adéquats de l'usine ou les défauts de la production sont attribués à n'importe quel facteur, mais ils n'ont aucun rapport avec les matériaux de construction qui ont été fournis à cette usine ou avec la nature ou la qualité des matières premières nécessaires à la production. Ils REFUSENT DE VOIR que les organes de tous les consommateurs

d'aliments cuits sont inondés en permanence par des milliards de cellules qui ont perdu leurs structures et leurs fonctions adéquates. Que l'on me permette à présent de citer quelques passages de l'ouvrage de Cowdry «LES CELLULES DU CANCER», grâce auxquels le lecteur se rendra asiément compte combien simples et évidentes sont les véritables causes du cancer.

Cowdry écrit (p. 11): «Avec une perte du tout ou d'une partie de la fonction de service spécialisée de leurs précurseurs, les cellules du cancer perdent dans les mêmes proportions les traits structuraux qui rendent possible cette fonction particulière. La structure ne peut être maintenue en l'absence de fonction, pas plus que la fonction ne peut être maintenue en l'absence de structure correspondante.» Cowdry à oublié d'ajouter la vérité la plus évidente qui eût permis de résoudre définitivement le secret du cancer. A savoir que pour maintenir structure et fonction, des matières premières sont des composantes essentielles, et lorsque ces MATIERES PREMIERES sont transformées en MATIERES CUITES, ni la structure ni la fonction ne sont maintenues.

Pour la croissance normale des cellules, Cowdry cite Rusch: «Des cellules originelles normales contiennent un grand nombre de mécanismes en puissance qui ultimement déterminent la différenciation. Ces mécanismes deviennent actifs dans leurs fonctions quand les éléments constitutifs atteignent certains niveaux quantitatifs.» (p. 15) Pendant la transformation en cancer «Les agents cancérigènes produisent un changement dans une ou plusieurs des fonctions spéciales de la cellule. Le changement qui en résulte est héréditaire.» Mais «Il se peut que des cellules qui ont souffert d'un tel changement héréditaire aient besoin d'une perte additionnelle de facteurs accessoires avant de devenir des néoplasmes complètement autonomes» (p. 17). Le cancer n'est pas produit à partir de cellules complètement développées et spécialisées. «L'ovule et le spermatozoïde sont des cellules extrêmement différenciées qui ne deviennent pas malignes et conduisent à des cancers consistant en cellules de spermatozoïde ou d'ovule qui se multiplient sans les restrictions habituelles et qui envahissent les territoires appartenant à des cellules normales, au comportement adéquat» (p. 333).

La principale activité des cellules du cancer consiste à chercher des substances azotées, à dévorer des protéines animales, à s'emparer d'acides aminés, à synthétiser ses protéines anormales et à accomplir d'autres exploits de même nature. Le cancer a été considéré comme «un'piège à azote, ôtant des acides aminés du bassin du corps sans permettre un retour appreciable dans ce dernier» (p. 39). Plus loin, l'auteur affirme (ibid.): «Le métabolisme en azote des cellules malignes semble s'effectuer en enlevant des matériaux extrêmement nécessaires à des cellules au comportement adéquat qui servent correctement le corps.» Il eût été facile de

resoudre l'énigme si les mots «extrêmement nécessaires» eussent été remplacés par l'expression «EXTREMEMENT INUTILES ET NOCIFS.» Christensen et Henderson (1952) considéraient que la superiorité d'accumulation en acides aminés que possèdent les cellules du carcinome est «un facteur d'importance dans la croissance et la multiplication des cellules néoplastiques dans un animal qui dépérit» (ibid.). De leur point de vue, l'animal dépérit non pas à cause de l'absence d'aliments naturels mais à cause d'une carence de la quantité d'acides aminés.

Les cellules du cancer synthétisent des protéines sans arrêt. Cowdry écrit (p. 152): «La malignité a souvent été considéré comme étant associée à une anormalité de synthèse des protéines et la formation possible de protéines animales. Il se produit une synthèse continue de protéine et de nucléoprotéine pour donner une nouvelle substance cellulaire aux tumeurs en formation, alors que la synthese de ces matériaux dans des tissus normaux qui ne se développent pas est équilibrée par une chute correspondante.» Ailleurs, il cite Caspersson (1950): «Entre la cellule d'une tumeur maligne et la cellule qui se développe normalement, il semble qu'il existe une différence fondamentale en ce qui cencerne le développement du système de formation des protéines. Dans la cellule de la tumeur maligne, le mécanisme inhibiteur endocellulaire qui limite normalement l'activité du système de formation des protéines, a plus ou moins cessé de fonctionner, produisant des altérations specifiques dans l'image cytochimique» (pp. 101 – 102). Est-il besoin de préciser que les protéines en question ne sont pas obtenues grâce aux raisins ou aux pommes mais que ce sont les protéines cuites sur le feu et dans le four et rejetés par les cellules normales.

D'autres recherches scientifiques ont démontré que la quantite des graisses dans les cellules cancéreuses est superieure à la normale, alors que celle des vitamines et des sels minéraux est inférieure à la normale.

Cowdry admet que «Les cellules, malignes ou non, sont de petits individus d'une complexité presque inconcevable. Chacune d'elle possède peut - être jusqu'à 10.000 éléments constitutifs biochimiques différents, depuis des ions inorganiques jusqu'aux protéines et nucléoprotéines les plus complexes et tous agissent directement ou indirectement les uns sur les autres. L'equilibre des activités dans une cellule vivante, qui est l'expression totale et manifeste de la vie de la cellule, doit être une fonction constante d'interactions cinétiques très complexes entre ces matériaux. Pour définir complètement l'état de n'importe quelle cellule, il faudrait décrire en termes cinétiques les multiples relations engagées. Comme il n'est pas possible de déterminer quantitativement plus de quelques variables en même temps, on ne peut obtenir qu'une vue extrêmement limitée de toute cette situation complexe. Les formules mathématiques traitant de 4 ou 5 systèmes consti-

tuants présentent d'énormes difficultés, sans parler de cellules qui traitent de milliers de variables» (pp. 151 – 152). Donc nos savants qui tiennent entre leurs mains le destin de l'humanité, ne savent qu'infiniment peu de choses sur la structure des cellules. Pourtant, en dépit de l'indigence de leur savoir, ils ignorent les calculs de l'ingénieur qui a construit ces cellules complexes et incitent les hommes à croire que, grâce à leurs propres évaluations précises, ils sont capables de déterminer les exigences quantitatives et qualitatives exactes de ces cellules, en ce qui concerne les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines, les sels minéraux etc. Ils vont même jusqu'à mepriser la sagesse de l'ingenieur en chef, en refusant d'approuver ses ordres pour ensuite concocter différentes susbtances dans leurs usines et nous les offrir. Que le lecteur décide de lui-même si leurs actes sont ridicules ou déplorables.

Les savants ont recuilli un nombre considérable de preuves pour démontrer que la frugalité ou les restrictions alimentaires empêchent ou du moins limitent l'apparition et la croissance du cancer. Pendant la première guerre mondiale, lors des sévères restrictions en vigueur au Danemark, en Russie, en Allemagne et en Autriche, les décés dûs au cancer étaient moins nombreaux qu'après la suppression du rationnement à la fin de la guerre. De l'avis de Hindhede , (1925) la suralimentation a contribué à l'augmentation subséquente des décés.

Cowdry cite des exemples d'experiences pratiquées sur des animaux: «Mc Cay (1947) met à l'actif de Moreschi (1909) d'avoir poussé plus avant les travaux antérieurs de chercheurs britanniques qui tendent à démontrer que les restrictions alimentaires empêchent ou ralentissent la croissance des tumeurs chez les animaux. Des sarcomes transplantés par Moreschi sur des souris s'implantèrent en proportion à peu près égale à la quantité de nourriture qui leur était donnée. Les souris soumises à des restrictions vivaient plus longtemps et la transplantation des tumeurs dans leur organisme s'avérait plus difficile que dans le cas de souris nourries convenablement.

«Mc Cay et ses associés ont poursuivi de remarquables études sur des rats retardés en réduisant l'énergie de leur régime alimentaire à l'énergie nécessaire pour leur survie mais insuffisante pour leur développement Un groupe fut ainsi gardé jeune pour plus de 700 jours et un autre pour plus de 900 jours sans être autorisé à grandir pour atteindre l'âge adulte, bien que l'éspérance de vie moyenne pour cette espèce de rats dans des conditions normales soit d'à peu près 600 jours. S'ills reçoivent un nombre suffisant de calories, les rats retardés se développent et peuvent vivre un total de 1.400 jours ou davantage – soit plus du double de leur espérance de vie normale» (pp. 394 – 395). A nouveau, selon Mc ·Cay, Sperling et Barnes (1943) «le développement des tumeurs s'avéra négligeable chez

les rats qui avaient été retardés dans leur croissance jusqu'après qu'ils aient été autorisés à atteindre l'âge adulte» (p. 396). Quels résultats merveilleux n'obtiendrait-on pas si ces rats avainet été nourris d'un régime alimentaire restreint composé uniquement d'aliments crus!

D'autres expériences démontrent que 150 cas de tumeurs se produisirent parmi 198 rats nourris grâce à un régime alimentaire «normal», contre seulement 38 tumeurs parmi 200 rats retardés – c'est-à-dire partiellement privés d'un régime alimentaire prétendu normal. Combien de temps l'homme persistera-t-il à considérér comme normal un régime alimentaire qui provoque un tel massacre et réduit de plusieurs fois la durée de la vie?

A différents moments, des efforts ont été faits pour élucider la relation existant entre le poids du corps et la mortalité due au cancer en se référant à des statistiques fournies par les assurances-vie. En 1913, une commission mixte de l'Association of Life Insurance Medical Directors et de l'Actuarial Society of America s'occupa de 774.672 polices d'assurance souscrites par des individus mâles âgés de 20 à 62 ans. On s'apercut alors que parmi les hommes souscrivant une police d'assurance et âgés de 30 à 44 ans, les taux de mortalité dûs au cancer étaient de 37 pour les individus obèses, de 32 pour ceux de poids moyen et de 24 pour ceux pesant moins que la moyenne (sur 100.000). Pour le groupe d'hommes âgés de 45 ans et davantage, les taux correspondants étaient respectivement de 156, 144, 120. Selon les fichiers de l'Union Central Life Insurance Company analysés en 1932, les taux de mortalité dus au cancer furent les suivants (à commencer par 25 pour cent ou davantage d'obèses jusqu'à 50 pour cent pesant moins que la moyenne): 143, 138, 121, 111, 114, et 95, le chiffre de Ill se référant a un poids «normal». Encore plus récemment, selon le Statistical Bulletin de la Metropolitan Life Insurance Company (1951), le taux de mortalité des hommes obèses dû à des maladies cardio-vasculaires et rénales s'élevait à la moitie du taux de mortalité moyen et celui dû au diabète était de quatre fois le taux moyen. Telle est la générosité dont l'homme faux témoigne envers l'humanité.

Entre 1900 et 1950, aux Etats-Unis, l'augmentation du taux de mortalité dû à des maladies cardio-vasculaires et au cancer est la suivante: en cinquante ans, le taux de mortalité dû au cancer a augmenté de 64 à 139.6 pour 100.000 habitants alors que le taux dû aux maladies cardio-vasculaires a augmenté de 244 à 478.1. Au total, en 1950 parmi 803.9 décés pour 100.000 habitants dus à dix causes principales, les maladies cardio-vasculaires et le cancer étaient responsables de 617.7 décés. Plus significatives encore sont les dernières statistiques dont nous disposons pour l'année 1964. Le taux de mortalité dû au cancer a atteint à présent 151.3 et celui dû aux maladies cardio-vasculaires s'est élévé à 508.6, ce

qui donne un total de 659.9 sur 939.7 décés de toutes origines. Tels sont les étonnants résultats des «progrés» de la science médicale, le scandaleux produit de la multiplicité des médecins, des hôpitaux et des médicaments; les inévitables produits du «raffinage et de la purification» des aliments. Il est facile de concevoir l'avenir si le «progrés» actuel se prolonge dans les cinquante années à venir.

Selon les statistiques officielles des Etats-Unis en 1964, 1.4 pour cent seulement du total des décés était attribuable aux «symptômes, sénilité et conditions mal définies». Dans cette catégorie, la sénilité n'est qu'une supposition bien sûr, car parmi les individus qui consomment des aliments cuits, personne n'atteint la vieillesse. Alors que dans des circonstances véritablement civilisées à l'exception d'accidents et de mésaventures, toute l'humanité mourrait à un âge avancé.

Parmi les animaux sauvages vivant dans un environnement naturel, le cancer est inconnu. Après avoir soumis des singes en captivité à une alimentation dénaturée pendant un laps de temps prolongé, il a cependant été possible d'observer une ou deux tumeurs ressemblant à un cancer. «Le seul grand groupe d'organismes parmi lequel la preuve de l'apparition occasionnelle du cancer est totalement absente, vit dans les grands fonds marins,» declare Cowdry (p. 196). Et ceci parce que les mains destructrices de l'humanité n'y sont pas encore parvenues. Leur immunité est d'autant plus remarquable du fait que leur monde est bien plus étendu que le nôtre, aussi bien en surface qu'en population.

Comme nous venons de le dire, au cours de leurs recherches, les savants ont été confrontés aux véritables causes du cancer, ils les ont considérées et confirmées et, pourtant, ils les ignorent avec une indifference totale comme si ce n'était pas là l'objet de leurs recherches. «L'idée que des composantes alimentaires consommées en quantites excessives ou leur absence puissent provoquer le cancer chez l'homme, gagne du terrain grâce à une source différente. Des changements expérimentaux dans le régime alimentaire des animaux pourraient causer toute la différence entre la présence ou l'absence subséquentes du cancer» (p. 220).

Les savants vont même jusqu'à percevoir directement les effets des aliments naturels. Cowdry est explicite à ce sujet: «Finalement, un fait commence à émerger, à savoir qu'il existe une prédisposition aux tumeurs qui est moindre chez des animaux nourris d'aliments naturels que chez des animaux nourris d'aliments extrêmement purifiés. Silverstone, Solomon et Tannenbaum (1952) ont observé que moins d'hépatomes bénins se développaient chez des souris mâles DBA nourries d'un régime de Purina Laboratory Chow consistant essentiellement en aliments naturels; que chez d'autres souris nourries de composantes semi-purifiées, comportant surtout

de la caséine, de la fécule, de l'huile de coton partiellement hydrogénée, des vitamines artificielles et un mélange de sels. En outre, des régimes alimentaires semi-purifiés et donnés à des souris mâles C3H intensifièrent le développement des hépatomes bénins. La différence dans le développement des tumeurs est en corrélation avec des différences sensibles dans la consommation des calories, du poids du corps ou de la proportion de protéines, de lipides, de vitamines et de sels minéraux du régime alimentaire. Les auteurs prennent garde de mentionner qu'il ne faudrait pas assumer que d'autres genres de tumeurs pourraient réagir de meanière différente» pp. 403-404).

«Engel et Copeland (1952) découvrirent que des rats au sevrage AES et des rats Sprague-Dawley nourris d'alimetns naturels (contrôle) développent moins de tumeurs mammaires provoquées par l'agent cancérigène acétylaminofluorine-2 que ceux nourris d'aliments semi-purifies. La différence est considérable» (p. 404).

Sans doute le lecteur aura-t-il remarqué quel genre d'aliments fut donné aux souris en laboratoire: des produits extrêmement raffinés tels que la caséine, la fécule, l'huile de coton, des vitamines artificielles et des sels minéraux. Le mélange de ces substances est appelé à tort «regime alimentaire normal» par les savants. Ils vont chercher des souris parfaitement saines de tout cancer dans les champs, les emprisonnent dans des cages, traitent les pauvres créatures comme des enfants «fragiles», les font se croiser entr'eux, les nourrissent d'un «régime alimentaire normal» et, après quelques générations, les transforment en ce qu'ils appellent de «purs spécimens de consanguinité chez les souris». Selon eux, ces «purs spécimens de consanguinité» se trouvent dans des conditions pathologiques spéciales, dans lesquelles 80 pour cent de ces spécimens sont susceptibles d'être exposés à des tumeurs «spontanées» «d'origine inconnue». Tous les intoxiqués alimentaires se trouvent dans des conditions pathologiques rigoureusement semblables.

Voyons à présent si les savants sont capables de tirer des conclusions utiles des évidences flagrantes citées plus haut. Malheureusement, la réponse est négative. Cowdry se donne beaucoup de mal pour rejeter les informations les plus précieuses au cas où l'un de ses lecteurs s'aviserait de commettre la folie de se passer de l'une ou l'autre des innombrables variétés d'aliments et de boissons qui sont considérés comme les présents de la civilisation. Voici ce qu'il dit: «Il est nécessaire d'user de prudence en lisant les données sur la production du cancer humain chez les animaux surtout en ce qui concerne le régime alimentaire. L'homme, excepté dans un état de quasi-famine, est un omnivore habitué à se nourrir d'une grande variété d'aliments venus des quatre coins de la terre, alors que les animaux sont habitués à

des régimes plutôt uniformes et simples, d'origine locale.» (p. 220). Que les lecteurs jugent d'eux-mêmes la grande erreur dans laquelle se trouve l'auteur.

«En admettant que des tendances au cancer héréditaires et artificiellement accentuées existent dans ces specimens de rats isolés, gâtés, protégés et étroitement entrecroisés, comment les cancers sont-ils réellement produits chez ces animaux? » demande Cowdry (p. 350) sans être capable de répondre à cette question.

«La reconnaissance d'une forte susceptibilité héréditaire spécifique à un organe chez certains spécimens de souris met en lumière notre ignorance en ce qui concerne la nature des agents cancérigènes auxquels les cellules sont sensibles. Ces souris mènent une vie très protégée dans des cages. Elles sont en général gardées dans des pièces à air conditionné et leur régime est remarquablement constant. Elles ne sont pas exposées à des agents cancérigènes physiques, chimiques ou biologiques connus» (pp. 349–350). Cowdry refuse délibérément de reconnaitre que les véritables agents cancérigènes physiques, chimiques et biologiques sont les conditions qu'il a lui-même créees pour ces pauvres animaux, c'est-à-dire les priver de leur environnement et de leur nourriture naturels, les isoler et les enfermer dans des cages retirées, les abriter, les gâter, les protéger, les faire s'entrecroiser artificiellement, les garder dans des pièces air-conditionnées sans les déranger et les nourrir de caséine, de fécule, d'huile de coton, de vitamines artificielles et de sels minieraux.

Ailleurs, Cowdry reproduit deux tableaux de données expérimentales pour montrer les modifications dans le développement du cancer par altération de (a) les protéines et les acides aminés essentiels du régime alimentaires et (b) les vitamines B du régime. Voici ses commentaires:«Les vitamines et les acides aminés essentiels peuvent modifier la production du cancer . . . Il est difficile d'expliquer cela ainsi que d'autres découvertes. Il ne faudrait pas assumer que la substance alimentaire particulière, excédentaire ou insuffisante, agit directement sur le tissu dans lequel se produit la transformation néoplasique» (p. 401). Il est évident qu'il rejette par là même les données qu'il vient de fournir. Cela équivaut à dire que le fonctionnement satisfaisant ou non d'une usine n'est pas supposé avoir de relations avec l'harmonie ou la non-harmonie de ses matières premières.

«Il serait bien prématuré de concocter quelque régime alimentaire preventif contre le cancer en se basant sur ces données, comme Greenstein (1947) nous avertissait fort justement,» écrit Cowdry qui ajoute ensuite: «D'une part, l'espérance de vie humaine est tellement plus longue que celle des animaux utilisés pour les expériences, que l'adhésion à un tel régime hypothétique ne serait pas possible pendant le grand nombre d'années, dans

certains cas presqu'un quart de siècle, que durent les périodes de latence de la genèse du cancer» (p. 401). Pourtant, «Une longue sous-alimentation continue chez les animaux réduit définitivement l'incidence de plusieurs espèces de tumeurs spontanées» (p' 429).

«Des données disponibles se rapportent principalement à l'incidence des tumeurs et non à leur rythme de croissance après qu'elles aient commencé de grandir. Les quelques exemples qui prouvent que la croissance est modifiée par des facteurs alimentaires sont des preuves insuffisantes pour qu'on puisse y baser des mesures thérapeutiques dans l'état actuel de nos connaissances» (p. 402). Il nous semble que Cowdry ne soit pas intéresé à réduire l'incidence des tumeurs; il ne s'intéresse qu'au problème de trouver des mesures thérapeutiques pour la guérison du cancer et ceci, non par la rectification de nos habitudes alimentaires mais par l'emploi de quelque pillule fantaisiste.

Il serait intéressant de savoir oû et quand les savants comprendront enfin les causes véritables du cancer. Jusqu'à présent, ils ont découvert quelques 400 «agents cancérigènes» à propos desquels Cowdry écrit: «C'est probablement dans moins d'un pour cent des cancers auxquels sont confrontés les médecins, que les vrais agents cancérigènes ou combinaisons d'agents cancérigènes sont susceptibles d'être détectés.» (p. 390). Contre cette opinion, nous avons déjà vu comment un régime alimentaire «normal» (dénaturé) provoquait des tumeurs chez 80 souris exemptes de cancer sur 100 dans un cas et chez 150 sur 198 dans un autre cas. La restriction partielle de ce régime réduisit ces 150 tumeurs à 38; le rctionnement inhiba considérablement la fréquence du cancer parmi des nations entières et son remplacement par une alimentation naturelle tend à empêcher entièrement son développement. On pourrait s'attendre à ce que Cowdry considère à présent l'alimentation naturelle comme la réponse au problème du combat contre le cancer et cesse de perdre son temps à de vaines recherches sur tous les autres agents cancérigènes. Au lieu de quoi, il n'est même pas encore prêt à placer la seule cause du cancer, une alimentation dénaturée, parmi les autres facteurs cancérigènes. Il se contente de l'appeler un facteur «modificateur» et le sous-estime par des arguments non-fondés. Etant toujours intrigué par le comportement des cellules malignes, il écrit (p. 43): «Il va sans dire qu'un Aristote ou un Darwin, s'ils étaient parmi nous aujourd'hui, seraient capables d'assembler tous les faits tels que nous les connaissons sur les cellules du cancer et expliqueraient leur comportement malin. Peut-être cela se produira-t-il dans les années à venir et nous serons surpris d'avoir été aveugles si longtemps. En attendant nous progressons avec hésitation, découvrant de nouvelles informations çà et là.» Que l'on me permette de préciser que ce n'est ni d'un Aristote

ni d'un Darwin que nous avons besoin ici. Il suffit à Cowdry de sortir des limites de son laboratoire et, oubliant l'existence de ce dernier pour un instant, de considérer les étoiles, le soleil, la lune, les arbres et les fleurs, de se plonger mentalement dans leurs mystères et de percevoir la régularité avec laquelle le monde entier se meut. Quel savant serait capable de détruire ce monde et de construire le sien propre à la place? Ce petit grain de maïs qui germe sous nos yeux est un monde énorme construit par le même Créature, le Dieu tout-puissant lui-même. Les savants détruisent ce monde vivant en mouvement, et offrent à l'humanité un monde qu'ils ont construit d'eux-mêmes, avec leur pain blanc, leurs acides aminés, leurs vitamines artificielles et leurs sels minéraux synthétiques. Il serait intéressant de savoir si, après avoir lu ces lignes, les savants vont continuer à placer leur savoir au-dessus de la sagesse de leur Dieu.

Plus loin, Cowdry énumère un grand nombre de cas de disparition spontanée des tumeurs malignes et tire les conclusions suivantes: (p. 545)

«1. De très petits cancers primaires apparaissent à l'occasion en grands nombres dans les seins, la prostate et l'utérus. Beaucoup ne se développent pas, restent latents pendant des années ou spontanément régressent entièrement.

«2. Des altérations, en général temporaires, dans la taille de cancer bien développés, ne sont pas rares. Elles peuvent être provoquées par l'opération d'un grand nombre de facteurs qui affectent le volume des cellules malignes et de la stroma.

«3. Des altérations inexpliquées dans le type des tumeurs malignes se produisent occasionnellement sans raison apparente.

«4. Il existe dans les archives plusieurs exemples de disparition de neuro-blastomycoses chez les enfants. Dans certaines d'entre elles, cette disparition est liée à une différenciation progressive des cellules malignes pour des raisons qu'on ignore.

«5. Un petit nombre de cas de régression complète du cancer ont été décrits et ils ne peuvent être attribués au traitement administré. Il est évident que certains types de cellules malignes sont dans des cas extrêmement rares, contrô ées par des mécanismes physiologiques.»

Quelle pourrait être la cause d'une régression spontanée des tumeurs si ce n'est quelque changement fortuit et imperceptible dans les habitudes alimentaires du malade? Il n'existe qu'une seule méthode de traitement du cancer. Il faut tout d'abrod que la tumeur soit privée d'aliments dégénérés, puis littéralement affamée et tuée par la réduction à un minimum de la consommation de nourriture, même naturelle. En cas de nécessité, les cellules normales, elles aussi, peuvent être gardées dans un état de semi-famine pour un certain temps. Après la disparition de la tumeur,

il sera facile de leur faire retrouver leur vigueur passée.

LE TRAVAIL ET LES DEPENSES OCCASIONNEES PAR LA PREPARATION DES ALIMENTS CUITS NE SONT QUE DU GASPILLAGE.

Comme nous venons de le voir, l'homme vrai ne vit que d'aliments crus. Toutes les boissons et tous les aliments cuits consommés dans le monde sont irrémédiablement perdus. L'argent dépénsé est dépensé en vain. A première vue cette affirmation peut sembler incroyable mais elle est la vérité même, j'en ai obtenu les preuves par mon expérience personnelle.

Au début, nous pensions devoir augmenter la consommation d'aliments crus dans la même proportion que nous avions réduit la consommation d'aliments cuits, mais nous nous rendîmes bien vite compte de notre erreur. Bien que dans la période initiale, il y eût un grand besoin d'aliments naturels pour compenser les pertes permanentes endurées par le corps et pour reconstruire les organes en les renforçant de compléments frais de cellules actives, plus tard cette exigence décrût régulièrement.

Nous avons été surpris également par le peu de nourriture consommé par notre fille, Anahit. Sa mère, à cause de sa peur préconçue de la malnutrition, l'obligeait à manger davantage mais l'enfant refusait d'une manière persistante. Petit à petit,, il me parut évident que les fruits et les céréales à l'état cru, sont des aliments extrêmement concentrés de la qualité la plus haute, ce qui fait qu'une toute petite quantité satisfait pleinement les besoins de notre organisme. C'est pourquoi, un enfant crudiste ne devrait jamais être obligé de manger plus qu'il ne le souhaite. Ce n'est pas une fable que l'histoire d'une personne qui survit pendant des mois en mangeant une datte ou une noix par jour. Les personnes qui mangent leurs aliments cuits, peuvent se régaler de plusieurs plats parce qu'ils ne contiennent pas de nourriture au véritable sens du terme. Les animaux herbivores, quant à eux, consomment d'énormes quantités d'herbe parce que, pour une grande part, cette herbe est composée de fibres végétales; les vrais aliments nutritifs qu'elle contient, s'y trouvent dispersés et en quantités très réduites.

Ces animaux vident leurs intestins de grandes quantités de fibres plusieurs fois par jour, alors que le crudiste ordinaire ne ressent ce même besoin qu'une seule fois par jour. Une flatulence excessive, la présence de restes de fruits non-digérés dans les fèces et le besoin d'aller à la selle plus d'une fois par jour, sont des signes de suralimentation, que

le crudiste modéré se doit d'éviter. La quantité de fruits que je mange d'ordinaire, ne dépasse pas celle que consomme quiconque mange des aliments cuits et aime les fruits. J'y ajoute une assiette de salade de maïs par jour, qui sert à combler le vide alimentaire qui existe chez tous les consommateurs d'aliments cuits, et qui est dû à une insuffisance d'aliments naturels. Dans cette nourriture très simple, il n'existe pas de place bien sûr, pour tous les aliments dégénérés que je consommais auparavant.

Que se passerait-il si le monde entier retrouvait ses esprits et adoptait les lois naturelles de nutrition? Meme si la production de fruits restait constante et après avoir prévu une assiette de légumes ou de salade de maïs par personne et par jour, satisfaisant ainsi complètement les besoins alimentaires du monde, il resterait un excédent dont personne ne voudrait de tous les produits animaux, de sucre, de thé, de café, de cacao, de boissons alcoolisées et non alcoolisées, de tabac, de margarine ainsi que la majorité des légumineuses et des céréales consommées à présent.

Maintenant voyons ce qui arrive après tout, à tous ces aliments dégénérés consommés dans le monde actuellement. Ils sont en fait, absorbés de trois manières différences

1. A cause de la carence existant dans le complément de cellules spécialisées, l'homme vrai est obligé de tolérer un certain nombre de cellules parasitaires formées d'aliments cuits, pour pouvoir maintenir le volume minimum de ses organes et systmèmes.

2. Une énorme quantité d'aliments dégénérés est consommée par l'homme faux.

3. Indépendammen du fait que l'individu est formé d'un seul corps ou d'une combinaison de deux corps (comme le prouvent sa maigreur ou sa corpulence relative), la portion superflue de nourriture introduite dans l'organisme par l'intoxication, et qui dépasse le pouvoir d'assimilation des cellules, est cimplement brûlée et quitte le corps par des conduits variés. La quantité de nourriture ainsi gaspillée représente une énorme proportion de la consommation totale des aliments.

L'aspect le plus déplorable de la question est le fait que les cellules spécialisées dépensent une grande part de l'énergie qu'elles obtiennent des aliments naturels pour décomposer les aliments de l'homme faux, pour les absorber dans le sang, pour assurer le bon fonctionnement des organes d'excrétion, et pour chasser du corps les effets nocifs des aliments cuits. Par exemple, après avoir travaillé sans arrêt toute la journée, les cellules actives ont droit à un peu de repos; au lieu de quoi, elles sont obligées de s'agiter jusqu'à l'aube pour expulser de l'organisme les calories superflues que l'homme faux dans sa gourmandise, a introduites dans l'organisme.

Il y a quelques années, j'étais glouton et intoxiqué par la viande à

un degré incroyable. Il en résulte que j'ai souffert d'insomnies ma vie durant. Je ne me souviens pas de m'être jamais endormi avant minuit ni de m'être réveillé assez tôt pour assister au lever du soleil. Je restais eveillé jusqu'à trois ou quatre heures du matin et me levais à huit ou neuf heures, la tête lourde. Heureusement, aprés avoir adopté les préceptes de l'alimentation crue, je n'ai plus une seule fois souffert d'insomnie, mais si jamais il m'arrive de faire un grand repas le soir, je suis obligé de rester éveillé jusqu'au lever du jour. Depuis l'age de deux ans, Anahit ne s'est jamais réveillée pendant la nuit.

Les vitamines et sels minéraux que l'on trouve dans les aliments cuits sont faux, morts, déséquilibrés et nocifs. Les aliments cuits ne sont que des matériaux de construction ordinaires et du carburant simple; en d'autres termes, ils constituent les pierres, les briques et l'essence. Les cellules inutiles formées à partir de semblables matériaux de construction sont un fardeau non désiré pour les cellules normales. La chaleur obtenue grâce à un tel carburant est excessive et dangereuse et l'énergie qu'il engendre (énergie cinétique) est superflue et inutile. Cette énergie met en marche les moteurs de l'usine sans aucun but et en dehors des heures de travail, elle oblige le coeur à travailler deux fois plus que son rythme normal, elle dérange le repos dont les mécanismes vitaux de l'usine entière ont tellement besoin, les fatiquant et les usant en pure perte. L'insomnie est un exemple de ses effets nocifs.

Que se passe-t-il quand des médecins mal avisés développent des méthodes de réduire l'obesité ? Ils prescrivent une restriction globale dans le régime quotidien et il en résulte que la liste des aliments défendus comprend des éléments de diète aussi essentiels et hautement nutritifs que les noix, les amandes, les raisins secs, les dattes, les figues, les bananes et le miel. En d'autres mots, ils diminuent le poids de la personne en traitement au risque de l'émacier et de l'affaiblir encore davantage et, ce faisant, détériorent gravement sa santé. Dans des cas de ce genre, par la réduction des aliments dégénérés, l'homme faux ne fait que perdre un peu de son combustible superflu, alors que, par la réduction des aliments naturels, les cellules normales sont privées de quelques élements nutritifs extrêmement importants. Il s'ensuit que l'homme faux reste fermement en place, tandis que l'homme vrai est émacié d'autant plus.

Il est un exemple très amusant de l'effet d'un régime alimentaire restreint que nous avons decouvert dans l'étude du cancer. En examinant ce problème, Cowdry écrit: «Il est évident que la réduction dans l'incidence des cancers du sein provoquée par des restrictions alimentaires, est liée à une baisse de l'activité ovarienne des souris.» (op. cit. p. 398). Que souhaiter de plus? On vient de découvrir la cause du cancer des seins.

Il reste à présent aux medecins de faire césser complètement toute activité ovarienne chez les femmes pour les mettre définitivement à l'abri du cancer des glandes mammaires.

Mais il existe certainement une explication très simple de ce qui se passe réellement. La LIMITATION INCONSIDEREE de la prise de calories a deux effets contraires sur l'organisme. D'une part, la consommation restreinte d'aliments dégénérés inhibite la formation du cancer, alors que, d'autre part, la consommation réduite d'aliments naturels interfère avec l'activité normale des ovaires.

La science médicale est truffée de contradictions déplorables de ce genre. Quand une certaine maladie attire vers elle les courants nocifs d'aliments dénaturés, l'organisme du patient acquiert une immunité partielle contre d'autres affections. Par exemple, des personnes souffrant du diabète, d'artériosclérose et de certaines maladies infectieuses, sont moins sujettes au cancer. On a même pratiqué des expériences insensées en exposant des personnes à l'influence de diverses bactéries, en vue d'une prétendue prévention contre le cancer. La même chose se passe lors des vaccinations, lorsqu'en provoquant chez les enfants une forme bénigne de la maladie, on les protège d'une attaque plus sévère à l'avenir. Quand les hommes décideront de mettre la santé de leurs enfants à l'abri par des lois naturelles, des mesures aussi contraires à la nature, deviendront superflues, les enfants innocents seront libérés de mutilations inutiles et le problème des vaccins deviendra de l'histoire ancienne.

Les expériences prouvent que, une fois que l'homme faux a fait son apparition, des restrictions alimentaires partielles ne sont pas capables d'enrayer son développement. Même une dégénérescence des aliments de dix à quinze pour cent seulement suffit à le garder en vie. L'homme sensé devrait se garder de procurer à ce monstre, ne serait-ce qu'une seule parcelle de nourriture. J'ai complètement nettoyé les jointures de mes pieds de toute concrétion de podagre, mais si jamais il m'arrive de manger de la viande, quelques heures plus tard des coups de marteau me font savoir que de l'acide urique a pénétré dans les jointures de mes orteils. Je faisais fréquemment ce genre d'expériences au début de mes études sur l'alimentation crue. Apparemment, tous les endroits que l'acide urique a évacués sont toujours vides et les voies qui y conduisent, grandes ouvertes. Des qu'un morceau de viande est introduit dans le corps, il est transformé en acide urique qui se presse d'occuper la place qui lui est désignée.

Les cellules de l'homme faux, elles non plus, ne libèrent pas facilement le terrain. Elles sont là, en embuscade, à moitié mortes mais en attente. A peine un morceau d'aliment dégénéré est-il parvenu jusqu'à elles les voilà qui se mettent à revivre et à se multiplier. Le contrôle du

poids du corps devrait être entièrement confié aux aliment naturels. La personne qui vous suggère que maigrir trop est mauvais pour la santé, vous recommande en réalité, de nourrir et d'alimenter des douzaines de kilos de cellules malades et parasitaires pour maintenir l'embonpoint de votre corps. En même temps qu'elle tue l'homme faux, l'alimentation naturelle va lentement mais sûrement augmenter le poids de l'homme vrai jusqu'à ce qu'il atteigne le poids normal exigé par la nature.

Après s'être débarrassé de ces masses de chairs inutiles, l'homme qui avait auparavant surchargé son corps de quarante à cinquante kilos de cellules malades et superflues et qui était incapable de monter une marche sans être aidé, va pouvoir escalader des montagnes sans broncher. Une telle personne ne devrait jamais s'inquiéter de perdre du poids aussi rapidement; au contraire, elle devrait s'en réjouir. Aucun individu sensé ne devrait tolérer un gramme de chair inutile sur son corps. En bref, il est grand temps que tout le monde se rende compte qu'en introduisant chaque morceau de nourriture cuite dans notre organisme, c'est l'homme faux, notre ennemi, notre bourreau sans coeur, que nous nourrissons; nous faisons vivre toutes les maladies connues ou inconnues; nous pavons la route à notre propre mort.

De l'avis de l'homme qui mange des aliments cuits, il faut bien manger pour rester en bonne santé. Pour lui un estomac vide signifie un corps affamé. Il ignore que l'homme à l'estomac plein est, en réalité, un homme malade. Son estomac a du mal à expulser à temps les aliments dénaturés. Au contraire, l'estomac du crudiste est toujours vide ou du moins, si léger qu'il ne s'aperçoit pas de sa présence. Il ressent ses intestins qui sont pleins parce que c'est là que sont immédiatement transferés les aliments qu'il vient de manger. Même la nourriture en excédent ne séjourne pas longtemps dans son estomac, elle passe rapidement dans les intestins et, digérée ou non, quitte le corps sans causer aucun mal à l'organisme.

C'est pourquoi, aucun gaz n'est jamais produit dans l'estomac d'un crudiste. Si celui-ci consomme trop d'aliments, il arrive que des gaz soient produits dans les intestins, mais ils ont tendanc à quitter le corps par les voies ordinaires. Le crudiste se rend clairement compte de la différence entre les deux systèmes de nutrition quand il essaye de manger un bon repas après plusieurs mois d'abstinence. C'est là qu'il se demande comment il a jamais pu traîner une existence aussi misérable et maladive et considérer un tel mode de vie comme normal.

LA SCIENCE MEDICALE DE L'ALIMENTATION CUITE EST ENTIERMENT ERRONEE

Comme nous venons de le voir, les maladies sont crées par la dispersion des matières premières intégrales de l'usine humaine. C'est pourquoi, c'est seulement quand l'intégrité de ces matières premières est reconstituée que la santé peut refleurir. Mais sur quoi se fonde toute l'activité de la science médicale moderne? Qu'accomplissent exactement les médecins? Ils font de vains efforts pour restaurer cette intégrité au moyen d'aliments dégénérés, de vitamines synthétiques, de sels minéraux, d'hormones, et d'une multitude de préparations empoisonnées et, en même temps, enlévent et jettent des organes et des glandes entiers, qui ont été irrémédiablement endommagés et mis hors d'état de fonctionner, du fait de la désintégration des matières premières naturelles.

Toute l'humanité vit dans un état d'ignorance terrible. De l'avis des intoxiqués alimentaires, la consommation d'aliments cuits est parfaitement naturelle, alors que de se nourrir selon les lois de la nature est une expérience et, qui plus est, une expérience dangereuse. En réalité, les hommes ont inconsciemment détruit le PARFAIT EQUILIBRE instauré par la nature et, pendant des milliers d'années, ils ont pratiqué des EXPERIENCES ABSURDES au moyen d'aliments cuits, de préparations artificielles et de substances empoisonnées dans le but de trouver un nouvel équilibre, leur propre équilibre. Le résultat immédiat de ces experiences se trouve dans les nombreuses maladies qui sévissent dans le monde actuellement.

Quand j'invite les gens à adopter l'alimentation crue, je ne leur propose pas une nouvelle expérience. Au contraire, je les pousse A METTRE FIN A TOUTES LES EXPERIMENTATIONS QUI SONT TOUJOURS EN COURS ET A RETOURNER A UN MODE DE VIE NATUREL. C'est pouquoi, en admettant qu'ils ne soient pas dépourvus de bon sens, les lecteurs ne devraient pas attendre que d'autres fassent cette «nouvelle expérience» et les informent du résultat. Il faut qu'ils cessent immédiatement leurs dangereuses expériences et se tournent vers le mode de vie de la nature.

Les produits finis résultant de toutes ces expériences, les chefs' d'oeuvre crées par l'homme dans ses laboratoires sont les pilules et les poudres avec lesquelles les savants veulent nourrir le monde, alors que les chefs-d'oeuvre de la nature et de son laboratoire sont le blé, la noix et la pomme. Il faut tous que nous choisissions entre les deux. Tous les aliments cuits sont des substances artificielles dépourvues de leurs qualités naturelles. Ils ont autant de valeur nutritive que les comprimés de vitamines et les extraits d'aliments si largement diffusés.

Il existe bien des espèces de créatures vivantes dans le vaste monde animal. Elles n'ont ni docteurs, ni hôpitaux et pharmacies et pourtant, à l'exception de celles qui sont placées sous la protection de l'homme, elles vivent sans succomber à des maladies et complètent le cycle de vie qui leur est propre et qui correspond à leur constitution physique, ce cycle variant de quelques jours à des centaines d'années. En raison de la structure parfaite de son corps, l'être humain devrait pouvoir jouir d'une vie plus longue et plus saine que toutes les autres créatures sur la terre. Même en l'absence d'une alimentation crue complète, certains hommes, comme cela est prouvé par des documents, parviennent à vivre jusqu'à 150 à 180 ans, simplement en vivant dans des conditions où l'on évite une extreme dégénérescence des aliments. Le fait même que la plupart des gens vivent moins longtemps indique clairement que leur mode de vie présente des lacunes. Les animaux se nourrissent en grande partie grâce aux feuilles vertes et aux tiges des plantes. L'humanité a, à sa disposition, les éléments nutritifs les plus nourrissants et les plus concentrés, de la plus grande qualité et qui, ayant passé par les feuilles et les tiges, le tronc et les branches de ces plantes, se sont rassemblés dans leurs graines et dans leurs fruits. Ces éléments nutritifs ont été crées principalement pour servir de nourriture à l'organisme humain.

Il est temps pour les biologistes d'admettre qu'ils ont dévié du bon chemin et qu'ils poursuivent leurs recherches dans de fausses directions. Il faut qu'ils reconnaissent, en outre, qu'il n'est pas possible de compenser les pertes en éléments nutritifs naturels par des préparations artificielles; que les poisons n'ont pas la capacité de restaurer les dégénérescences des différents organes; que nos organes et glandes font inséparablement partie de notre corps et, pour cette raison, ne doivent pas être mutilés ni supprimés. Aujourd'hui, je leur montre une méthode extrêmement simple et facile destinée à libérer le corps de toutes les maladies d'une manière efficace et définitive. IL S'AGIT DE LA DESTRUCTION DES CELLULES MALADES ET INUTILES DU CORPS PAR L'ARRET DE L'APPROVISIONNEMENT EN ALIMENTS DENATURES, ET DE LEUR REMPLACEMENT PAR DES CELLULES SAINES ET SPECIALISEES PRODUITES GRACE A DES ALIMENTS NATURELS. Pour être parfaitement convaincus de la validité de mes affirmations, il ne leur faut que quelques mois de travail.

Quel peut-être le but des docteurs et des biologistes, si ce n'est de libérer l'humanité des maladies qui l'accablent? L'alimentation crue est le moyen de parvenir à ce but. Il faut qu'ils déclarent sur-le-champ s'ils désirent réellement voir un monde libéré de la maladie. S'ils peuvent

prouver que leurs propres calculs sont plus exacts que les calculs effectués par la nature, et que les crudistes du monde entier succombent aux maladies au lieu de recouvrer la santé, je me retirerais immédiatement de l'arène en emportant mes livres et me tairais dorénavant. Sinon, il n'est pas possible qu'ils forcent l'humanité à s'accommoder des maladies uniquement pour garder ouvertes les portes des hôptiaux et des pharmacies.

Il faut qu'ils s'habituent à l'idée que, dorénavant, la préparation des aliments cuits et leur recommandation seront considérées comme des crimes contre l'humanité toute entière, et les «traitements» au moyen de poisons comme de la sorcellerie à l'époque de l'alimentation cuite. Les medecins avisés et humains devraient cesser immédiatement ces recommandations et inviter leurs patients à se soumettre aux ordres de la nature. Les mains du docteur qui garde une lueur de conscience dans son coeur devraient trembler en écrivant le nom des substances empoisonnées et des vitamines artificielles et ses lèvres frémir en prononçant les noms des aliments cuits. Ces actes équivalent à la condamnation à mort de personnes innocentes. Il faut que ceci soit également compris par tous les parents.

Peut-être, certains de mes lecteurs n'appréciéront-ils pas ma manière d'écrire. A leur avis, il serait préférable que mes expressions fussent plus scientifiques (embellies d'une terminologie latine inintelligible à la plupart des gens), plus conciliantes (complaisantes), plus sérieuses (hypocrites), plus susceptibles d'atteindre un compromis (sans scrupules), plus courtoises (menteuses), et plus pleines de tact (lâches). Mais je préfère être catégorique, sincère et audacieux. Et c'est ainsi que je serai, même si le monde entier est contre moi. Je suis persuadé que tous les gens sensés me soutiendront et que les générations à venir me défendront.

Lorsque je considère le fait de recommander de la soupe de poule, du jaune d'oeuf, du foie grillé ou des fruits cuits à la vapeur à des malades ou surtout à de petits enfants, comme un acte criminel, je ne porte pas une accusation diffamatoire. De même, je ne pèche pas contre la vérité quand je considère comme de la sorcellerie toutes ces opérations médicales au cours desquelles, au lieu de nettoyer les vaisseaux sanguins du patient qui a déjà un pied dans la tombe grâce à l'alimentation naturelle, de fortifier ses muscles cardiaques et de lui accorder un renouveau de vie de quarante à cinquante ans, les médecins élargissent ses vaisseaux par des poisons irritants, stimulent les fonctions du coeur par des «coups de fouet», réduisent la quantité du sang par des saignées, le dégénèrent et le diluent par des moyens artificiels. Bircher-Benner et un grand nombre d'autres médicins consciencieux ont, eux aussi, considéré de telles opérations comme de la sorcellerie, de la supercherie et de la bouffonnerie.

Sûrement, ie ne peux être taxé d'immodestie, lorsque, me basant sur

des moyens personnels extrêmement limités, je poursuis des recherches appliquées et déclare ensuite en tenant compte de mes découvertes, que les cytologistes sont coupables d'enfantillage quand ils font brûler tout d'abord des milliers d'élements nutritifs provenant d'aliments naturels et font subir une extrême dégénérescence aux cellules pour ensuite gaspiller des millions d'argent public dans de vaines tentaives pour rendre aux cellules LEURS MECANISMES ET FONCTIONS PERDUS par la découverte d'UNE SEULE SUBSTANCE ARTIFICIELLE.

Prenons comme exemple le médecin aux soins duquel j'avais confié mes deux adorables enfants. Tout d'abord, sous le prétexte de faciliter leur digestion et de leur rendre des forces, il leur défendit de manger des fruits crus et leur recommenda des compotes et des «repas nourrissants» en remplacement. Puis, considérant comme de la malaria les auto-intoxications et auto-infections résultant de ses recommandations, il leur prescrivit de terrifiantes doses de quinine et encore plus tard, au moyen d'innombrables examens et expérimentations, des diètes les plus sévères et d'énormes quantités de médicaments variés et d'antibiotiques modernes, il dépouila mes enfants de leurs dernières réserves d'énergie. Un tel médecin se rendit certainement coupable du PLUS ABOMINABLE DES CRIMES, même si tous ses actes étaient dictés par les meilleures intentions. A présent pour qu'il ne puisse pas répeter la même faute contre d'autres enfants, il faut le confronter et lui faire prendre conscience qu'il est coupable du plus abominable des crimes. Si tous les médicaments que mes enfants ont ingérés pendant quatorze ans étaient pris en une fois, une armée entière serait annihilée.

De nos jours, la situation n'a pas bien changé. En cette époque de progrés scientifiques, je vois toujours beaucoup d'enfants pâles et chétifs dont les mères usent de toutes sortes d'encouragement et de menaces pour les obliger à manger du riz, de la viande, des oeufs, du pain blanc, du beurre et des gâteaux et leur interdisent formellement, par contre les concombres et les bananes comme étant «indigestes», les cerises et les raisins parce qu'ils «provoquent la diarrhée», les mûres et les melons parce qu'ils «donnent la fièvre». Comment puis-je tolérer avec indifférence cet état de choses déplorable?

Personne n'ignore la complexité de la structure de l'organisme humain. Un grain de maïs possède une structure tout aussi complexe. Quand nous le faisons germer, il se transofrme en un corps actif et vigoureux qui vit et respire comme un être humain, à la différence près qu'il ne peut ni parler, ni marcher. Les milliers de substances indispensables au fonctionnement régulier de toutes les composantes, grandes et petites, de notre corps, y sont accumulées en quantités requises et par les calculs les plus précis.

Lorsque nous transformons le blé vivant en pain, nous détruisons toutes les substances qu'il comporte à l'exception de ses cendres: la fécule inerte et le sucre. Pensant que ces cendres sont un élément nutritif véritable, la mère bien-intentionnée les donne à son enfant, mais elle a peur de lui donner le blé vivant.

De même, tous les aliments cuits dans le monde, que les gens myopes considèrent comme des aliments nourrissants, ne sont rien d'autres que des amas hétérogènes de cendres parfumés et fortement assaisonnées. Les vitamines et les sels minéraux que les biologistes y ont découverts sont des substances dénaturées et sans vie. Dès que la cellule végétale vivante est cuite, elle cesse d'être nourrissante; elle quite son état naturel et se transforme en quelque chose d'artificiel. Quand une mère donne à son petit bébé son premier morceau de pain, du lait en poudre ou quelqu'autre aliment cuit, elle commence a utiliser ces substances artificielles pour pratiquer les expériences les plus cruelles et les plus inhumaines sur son enfant.

L'erreur fondamentale de la science médicale réside dans sa vue déplorablement courte. Il n'est pas jusqu'à un éminent cytologiste comme Cowdry qui ne considère de parfaits et vivants aliments tels que le blé, les graines et les fruits comme «une alimentation plutôt simple et uniforme d'origine locale». Quant aux tas de cendres colorées consommés par les hommes, il pense qu'ils représentent «une grande variété d'aliments venant des quatre coins de la terre», (op. cit. p. 220) et s'attend à ce qu'un Aristote vienne et lui démontre la différence entre les deux sortes d'aliments.

Malgré mes contestations appuyées du système thérapeutique actuel je ne ressens de haine envers personne. J'éprouve surtout une pitié profonde pour tous ces hommes et femmes sans exception, parce qu'ils ont commis ces crimes a l'encontre de leurs propres personnes, de leurs parents et de l'humanité sans le vouloir et sans réfléchir. Mais ceux qui persistent dans leurs erreurs après avoir lu ces lignes seront condamnés par tout être humain intelligent.

Il est temps pour les biologistes à présent de choisir l'une des deux voies qui s'ouvrent à eux. Soit, il leur faut accepter de reconnaître l'infaillibilité de la nature, se plier à sa sagesse suprême et libérer immédiatement l'humanité de toutes ses souffrances, soit, en ignorant les lois de la nature et en se fiant uniquement à leur propre jugement, il leur faut considérer le pain blanc comme étant supérieur au blé vivant, juger l'artificiel comme étant préférable au naturel et persister dans leurs dangereuses expériences comme auparavant. Quel en sera le résultat? Supposons que l'état actuel des choses se prolonge de quelques générations, pendant lesquelles la quantité de médicaments va positivement doubler, le nombre

de vitamines synthétiques quadrupler, chaque foyer se transformer en un hôpital et chaque individu devenir un médecin. Quel sera l'avantage de tout ceci, quand les docteur eux-mémes succomberont plus frequemment qu,aucune autre classe de gens et mourront avant le commun des mortels?

Toute la responsabilité d'avoir mal guidé le monde repose entièrement sur les épaules des spécialistes les plus éminents: les biologistes et les docteurs en médecine. Les praticiens ordinaires ne sont pas à blâmer parce qu'ils ne font que mettre en pratique ce qui leur a été enseigné par leurs professeurs. On ne confie jamais l'entretien d'une usine à un ingénieur avant que ce dernier ait été familiarisé avec tous les détails de son fonctionnement. Il n'est certainement pas possible d'inculquer à un groupe de gens quelques miettes élémentaires de savoir, des suppositions fantaisistes, des présomptions hypothétiques et des théories contradictoires et de leur donner l'entière liberté de jouer avec la vie de leurs semblables, au moyen de poisons par milliers, d'instruments de torture et de prescriptions capricieuses, et tout ceci sans aucun obstacle, ni empêchement. Supposons un instant que tous les traités de médecine et les encyclopédies soient exacts. Dans ce cas, il faudrait une douzaine d'existences à un docteur pour les mémoriser et même alors, il ne serait pas capable de comprendre la millième partie des innombrables opérations de l'organisme humain.

Si un patient atteint d'une affection chronique, venait à consulter une centaine de médecins, il obtiendrait unes centaine de prescriptions et de recommandations différentes. Car les médecins ne font que pratiquer des expériences et, qui plus est, des expériences fort coupables. Comme le dit Bircher-Benner: «Les patients atteints de maux chroniques nous quittent, leur condition aggravée, alors que ceux atteints de maladies graves, guérissent, et nos efforts n'y sont pour rien.» En d'autres termes, les forces de la nature effectuent la guérison en dépit des mesures dangereuses adoptées par les médecins.

Le docteur crudiste abordera le problème d'un point de vue complètement différent. Il questionnera le patient sur sa manière de vivre et sur les infractions qu'il commet contre la nature. Si de telles infractions ont effectivement eu lieu, le traitement est évident; dans le cas contraire, il apparaîtra rapidement que des blessures accidentelles et contre nature ont été causée à l'organisme par des facteurs externes et des mesures correspondantes seront adoptées pour neutraliser leurs effets. La science médicale deviendra une affaire extrêmement simple et directe. Il n'existera plus de maladies dont on ignore les causes. La production et l'utilisation des médicaments seront placées sous un contrôle sévère et les spéculations privées interdites. La médecine sera nationalisée partout et les médecins mèneront une vie confortable avec un minimum de travail. Les progrès

d'un pays seront alors mesurés par la diminution du nombre de ses hôpitaux, non par l'augmentation.

Tous ceux qui, aujourd'hui , refusent d'entendre ces vérités évidentes, ne pourront éviter de faire face à leurs responsabilités demain. Quand nos enfants auront grandi et se rendront compte que leur santé est déficiente et tout leur corps intoxiqué, ils en appelleront à tous les biologistes, aux chefs d'état et à leurs propres parents et exigeront de connaître les mesures qu'ils ont adoptées après avoir lu ces avertissements. Pensaient'ils toujours que leur sagesse était supérieure à celle de la Nature?

Si non, il faut qu'ils cessent immédiatement de détruire les aliments naturels. Telle est la ferme exigence de la Nature, l'exigence de notre Dieu qui n'admet aucun compromis. Ce sont les ordres de cette même Nature qui contrôle tout l'univers par des lois et des décrets parfaits; les hommes se sont tenus en stupeur et en perplexité devant sa sagesse pendant des milliers d'années; ils l'ont vénérée et déifiée sous de nombreuses formes et d'un grand nombre de manières différentes; ils ont édifié des millions de temples et d'églises en son nom; ils se sont prosternés devant elle dans une adoration perpétuelle, sans se dire un seul instant qu'ils foulent ses lois à leurs pieds et péchent contre elle à chaque pas.

Mais aujourd'hui, l'humanité vit entièrement sous la domination des démons qui ont transformé cette terre en un enfer. Ces démons ont revêtu le masque de ravissantes demoiselles, se sont assis devant les tables servies et dans les assiettes des hommes; ils se sont installés sur leur visage et leur menton, sur leurs bras et leurs jambes, sur leur cou et leurs épaules, et de cette position avantageuse, ils se moquent impudemment de leurs sens. Ils ont pénétré dans leur corps et se sont logés dans leur coeur et leur âme.

L'homme «civilisé» d'aujourd'hui tourne en dérision l'idolâtrie des temps passés, mais il ne se rend pas compte qu'il est bien plus porté au fanatisme que les idolâtres d'antan. Autrefois, les hommes dressaient des statues à la ressemblance de divers animaux et les adoraient; aujourd'hui, ils massacrent ces animaux et vénèrent leurs carcasses putréfiées.

L'homme «civilisé» d'aujourd'hui ne peut imaginer la barbarie dans laquelle le monde entier vit à présent. La dame «raffinée» et «sensible» qui s'évanouit à la vue de quelques gouttes de sang sur le visage d'un enfant, place calmement sur la table, le coeur, le foie ou la poitrine en sang d'un agneau, le découpe avec la plus grande indifférence, sans se dire un seul instant, qu'une heure auparavant la pauvre créature était encore pleine d'énergie et de vitalité. Eût-elle été habituée à voir, depuis son enfance, le meurtre d'un enfant en même temps que celui d'un poulet ou d'un agneau, c'est avec une égale indifférence qu'elle se saisirait

d'un couteau, qu'elle découperait le coeur de cet enfant avec celui de l'agneau et qu'elle le ferait cuire et le mangerait sans remords. La seule différence réside dans le fait que ses yeux ont été habitués à l'un des spectacles et non à l'autre, sans quoi, elle ne manifesterait aucune surprise, à la vue de corps humains sanglants pendus à l'étal du boucher à côté des carcasses de vaches et de moutons.

L'HUMANITE EST LOIN D'ETRE CIVILISEE A CE JOUR

Aussi longtemps que les hommes persisteront à vouloir manger des aliments cuits, il ne peut y avoir ni civilisation véritable, ni paix durable sur la terre. C'est l'intoxication alimentaire qui est le ferment de tous les massacres et de toutes les guerres. C'est l'intoxication alimentaire qui engendre des monstres comme Hitler qui, rendu furieux par la cupidité et l'ambition, détruisit des nations entières par l'holocauste de millions d'êtres humains dans de gigantesques chambres à gaz.

C'est l'intoxication alimentaire qui donne naissance à des brutes criminelles, comme Abdul Hamid et Talaat, qui massacrèrent une moité de la paisible population de l'Arménie angoissée et chassèrent l'autre moitié de la terre de leurs pères, où ils avaient vécu durant des milliers d'années, qui volèrent et pillèrent leurs charrues et leurs bêches, leurs vaches et leurs moutons, leurs foyers et leurs fermes, leurs montagnes et leurs vallès, et qui ensuite paradèrent impudemment devant les yeux de tout le monde «civilisé» en toute impunité.

En dépit de l'augmentation continuelle de la production de maïs, il existe toujours une grande pénurie de céréales à travers le monde. On peut expliquer cet étrange paradoxe de trois manières différentes. Tout d'abord, en transformant partout le pain complet en pain blanc, nous le dépouillons de ses derniers vestiges de valeur nutritive. Ensuite, nous augmentons la quantité du produit au dépens de sa qualité, grâce aux engrais artificiels. Enfin, l'homme faux s'est développé si rapidement que l'augmentation des produits alimentaires est incapable de faire face à la demande.

A première vue, il se peut que l'homme ait des difficultés à concevoir les énormes avantages dont l'humanité bénéficiera grâce à l'alimentation crue. Presqu'instantanément, toutes les maladies seront éffacées à jamais, et toutes les intoxications et les crimes disparaîtront de la surface de la terre. En même temps, l'espérance de vie augmentera de deux ou trois fois, et il se produira un développement économique d'une amplitude telle

qu'un développement semblable ne sera pas à la portée des hommes pour des centaines d'années, si l'état de choses actuel se maintient. Ces affirmations tiennent de la réalité, non de la fiction et, qui plus est, tous ces avantages peuvent se matérialiser d'une manière extrêmement simple. Il nous suffit de respecter les lois les plus élémentaires de la nature et d'empêcher la destruction du blé vivant et intégral. L'individu possédant une perspicacité mentale suffisante pour pénétrer et percevoir la différence entre le blé vivant et actif et le pain brûlé, n'aurait aucune difficulté à déduire la différence entre l'organisme d'un crudiste et d'un consommateur d'aliments cuits.

Voyons à présent quelle est l'attitude adoptée par les hommes au pouvoir actuellement et les autorités responsables en face de ces problèmes d'importance vitale. D'après les lettres qu'ils m'ont envoyées, je peux conclure qu'ils ont lu mon premier ouvrage avec interêt et que, d'une manière générale, ils se trouvent en accord avec mes opinions. Je n'ai pas percu une seule voix exprimant un désaccord. Mais ce n'est pas assez. Mon livre n'est pas un roman intéressant que l'on lit une fois et que l'on jette. C'est un ouvrage dans lequel les problèmes les plus actuels et les plus urgents de notre siècle sont abordés. Il faut sans cesse en faire usage et peser et réflechir à chaque phrase pendant des heurs.

Ce serait commettre une erreur pour les dirigeants du monde que de traiter l'alimentation crue comme une question de routine et de la soumettre, comme tous les autres problèmes politiques et économiques, à des «experts» pour un examen plus détaillé. Pendant des milliers d'années, de nombreuses expériences et études ont été tentées, mais toutes ont lamentablement échoué. Aujourd'hui, il est du devoir immédiat des autorités de pousser les hommes A METTRE FIN A CES EXPERIMENTATIONS DESTRUCTRICES ET A REVENIR A UN MODE DE VIE NORMAL. De nos jours, toute personne sensée est habile à déterminer la différence entre ce qui est naturel et ce qui ne l'est pas, entre une nourriture vivante et un repas mort, fait de matériaux artificiels et dépréciés. Et il ne fait aucun doute que les chefs d'état sont les hommes les plus sages de notre époque.

En remettant toujours cette question au lendemain, nos monarques, présidents, premiers ministres et chefs de cabinet seront les premiers à en souffrir. Pendant que les prétendus experts sont occupés à examiner la question, leur propre vie si précieuse va leur glisser entre les doigts. En raison de leur âge avancé, la plupart d'entr'eux se trouvent déjà au bord de l'abîme. Si, par une décision hardie, ils se retranchent à l'abri, ils gagneront sans aucun doute, une vie heureuse et saine de quarante à cinquante ans – UNE AUTRE VIE EN PLUS.

Les chefs de gouvernement élus ont atteint leur haute position en

vertu de leur sagesse, de leurs capacités et de leur persévérance. Doués de ces qualités, ils sont capables d'assimiler les principes de l'alimentation crue avant quiconque et de les mettre en pratique avec une facilité relative. L'homme qui a les qualités nécessaires pour gouverner des millions d'êtres humains, peut sans aucun doute, gouverner un seul individu, lui-même. Quels résultats n'obtiendraient-ils pas, s'ils pouvaient encore servir l'humanité pendant quarante ou cinquante ans, en parfaite santé mentale et physique? Alors qu'à présent, à peine ont-ils acquis un peu d'experience dans la voie du but qui leur est cher, qu'il leur faut, hélas, quitter ce monde, au moment le plus intense de leur carrière. Mais la vie de ces dirigeants ne leur appartient pas en propre; elle appartient également à leurs électeurs. C'est pourquoi, ils n'ont pas le droit de gaspiller leur vie à des futilités comme des hommes ordinaires, ni de la sacrifier inconsidérément à une assiette pleine d'aliments dénaturés et dégénérés.

Il ne peut y avoir que deux raisons pour rejeter les principes de l'alimentation crue: manque de bon sens et absence de volonté. Il ne peut y avoir de troisième raison. Toutes les autres «raisons» ne sont que des pretextes destinés à couvrir ces deux défauts. Des personnes occupant des postes de responsabilité et ayant une certaine dignité personnelle, ne devraient pas donner l'impression de manquer de courage ou de droiture morale.

Tous ceux qui ont suivi à la lettre les principes de l'alimentation crue pendant deux ou trois mois, n'accepteraient pour rien au monde de revenir à un mode de vie anormal, même si on les menait à l'échafaud. Tout homme qui prend soin de sa personne et attache de l'importance à la santé et au bien-être de ses enfants tentera cette «experience» de deux ou trois mois sans hésiter un seul instant. Les chefs de gouvernement concernés par le bonheur et le bien-être de leurs administrés doivent ouvrir la voie pour la prospérité de toute l'humanité en servant d'exemple. Ce sera le service le plus utile et le plus méritoire qu'ils aient rendu à l'humanité.

La baguette magique des contes de fées se trouve à présent entre les mains de nos dirigeants. D'un seul coup de baguette, ils peuvent transformer cette terre en paradis. Le travail requis n'est pas bien grand. Il suffit à chaque gouvernement de créer un comité, dont la tâche sera de faire connaître au public les irréfutables lois de la nature, et d'inculquer à chacun le fait que cuire des aliments est une opération dénaturée lourde de conséquences dangereuses. Ceci peut être réalisé tout d'abord par des proclamations officielles, des brochures et des affiches, après quoi, le cours des évènements sera le meilleur guide en vue d'une action ultérieure. L'Or-

ganisation de Santé des Nations Unies peut également rendre de grands services à cet égard.

Ce n'est pas exagérer que de dire que les aliments cuits, étant dénaturés et artificiels, ne fournissent pas un seul grain de nourriture à nos cellules spécialisées. De surcroît, l'argent dépensé et le travail nécessaire à leur préparation représentent non seulement un énorme gaspillage, mais sont les agents de la destruction totale des organes de l'homme et, bien sûr, de l'homme lui-même. L'expérience acquise durant les premiers mois d'alimentation crue, prouvera clairement à chacun la vérité de ces affirmations. De plus, cette question mérite bien quelques moments de réflexion.

Depuis ces dernières années, un grand nombre d'informations a été rassemblé des quatre coins de la terre, concernant les résultats achevés par l'alimentation crue. Ces informations prouvent qu'il existe des milliers de crudistes convaincus de par le monde; parmi eux, beaucoup ont été guéris des affections les plus sérieuses et mènent à présent une vie parfaitement heureuse. Ces personnes ne sont ni des experts, ni des savants; ce sont des hommes instruits et cultivés qui ont été capables de comprendre les principes de l'alimentation crue grâce à leur perspicacité et leur jugement et ont eu le courage de prendre la décision qui s'imposait.

Malheureusement, la diffusion de mes ouvrages a connu de sérieuses difficultés. Il est évident que distribuer des millions de brochures gratuites dans le monde entier est au-dessus des forces d'un seul individu. Je contactais plusieurs éditeurs en Angleterre et aux Etats-Unis, les invitant à re-publier mon premier ouvrage en anglais dans leur pays. Ils reconnurent tous que le livre était aussi utile qu'intéressant, mais que malheureusement, il se situait en dehors du domaine couvert par leurs publications Ce qui était for compréhensible car, eût-il été publié, sa parution marquait la fin de tous les ouvrages portant sur la diététique, car quiconque familiarisé avec les principes de l'alimentation crue n'y porterait plus le moindre intérêt. Les hommes d'aujourd'hui sont incapables de voir par-delà leurs propres intérêts mesquins.

J'en appelle à toutes les sociétés religieuses, organisations philanthropiques, bienfaiteurs au coeur généreux et hommes humanitaires soucieux du bien public de par le monde, pour leur bienveillante assistance. Qu'ils me donnent toute l'aide possible dans la diffusion de mes ouvrages.Ils peuvent commander vingt, cinquante ou cent copies de mes livres et les distribuer selon leur propre jugement, soit en les vendant, soit en les donnant gratuitement. Chaque livre peut sauver la vie d'un homme, guérir une personne d'une maladie sérieuse ou donner à un enfant l'espérance d'un futur heureux. Il n'existe, en ce moment, aucune activité de plus grande valeur humanitaire que celle-ci.

Si j'avais pu, il y a quinze ans, bénéficier d'un livre semblable, mes deux angéliques enfants seraient encore en vie. D'autre part, si mon esprit n'avait pas été éclairé quelques dix ans auparavant, je ne serais pas vivant aujourd'hui. Tous les hommes de la terre se trouvent actuellement dans le même état et ont désespérement besoin de notre aide. Il est nécessaire de les familiariser avec les principes corrects de l'alimentation aussitôt que possible.

Aujourd'hui, je vois de mes propres yeux comment des organisations religieuses dépensent des sommes énormes pour distribuer aux pauvres de la farine blutée, du sucre, du lait en poudre et de la viande en conserve. En distribuant des aliments aussi dénaturés et dégénérés à des êtres humains, ils commettent inconsciemment un péché mortel et violent les lois de leur Dieu bien-aimé. Ils accompliraient la tâche la plus charitable qui soit, s'ils ouvraient les yeux de ces pauvres gens et leur apprenaient à manger le maïs vivant.

D'une manière ou d'une autre, toutes les religions ont combattu la gloutonnerie humaine et ont, par différentes exhortations et interdictions tenté d'enjoindre la modération à l'humanité. Mais aujourd'hui, l'intempérance a atteint des degrés tels, que des limitations partielles sont peine perdue. Il est temps pour les représentants de toutes les religions de condamner catégoriquement et sans équivoque les opérations barbares qui mènent à la dégénérescence des aliments naturels. En agissant ainsi, ils rendront le plus grand service aussi bien à Dieu qu'aux hommes.

Pour tous les intoxiqués alimentaires, le blanc est noir et le noir est blanc. Il fut un temps où l'on pensait que la terre était immobile et que le soleil et les étoiles tournaient autour d'elle. Si quiconque exprimait une idée contraire à cette croyance, il était considéré comme fou par les gens à la vue courte parce qu'à leurs yeux, la terre demeurait solidement fixée àla même place alors que le soleil traversait le ciel.

Un état d'esprit en tout point semblable prévaut aujourd'hui. L'homme ressent apparemment dans son propre corps que le concombre lui fait «mal», alors que le pain blanc et le riz nettoyé doublement cuits, étant faciles à digérer, «régularisent» les fonctions de son estomac. Mais il ne se rend pas compte que c'est précisément ce pain blanc et ce riz nettoyé qui sont la cause véritable de la faiblesse de son estomac; et c'est le concombre qui est l'aliment qui le guérira en fin de compte.

Aujourd'hui, toute l'humanité est persuadée que, dès qu'une personne mange quelques assiettes pleines d'aliments «nourrissants» quand elle a faim, elle satisfait à toutes les exigences normales de son organisme. Mais les gens ne sont pas conscients que les cellules normales de cette

personne ne prennent pas un gramme de ces substances mortes et artificielles et que, bien que l'estomac soit plein, elles restent affamées.

Aujourd'hui, l'humanité est convaincue que, pour mener une vie saine, il faut suivre les différents calculs scientifiques sur la valeur nutritives des protéines, des vitamines et des sels minéraux, obtenus dans des laboratoires de recherches. Les hommes ne se rendent pas compte que ces calculs, sont en fait des représentations complètement fausses et dangereuses de la réalité.

Aujourd'hui, quand quelqu'un tombe malade, il est convaincu que, pour être guéri, il lui suffit de trouver un poison particulier appelé médicament. C'est pourquoi, il se met immédiatement en quête de cette substance miraculeuse. Mais il ignore que la thérapie par les médicaments est la sorcellerie de l'âge de la cuisson des aliments et qu'aucun poison ne sera jamais capable de remplir une fonction utile. De même, il ignore que toutes les maladies n'ont que deux causes: la famine permanente des cellules normales du à la carence d'éléments nutritifs naturels et les effets pernicieux d'aliments dénaturés et cuits et autres substances empoisonnées; il n'existe pas de troisième cause. Il n'y a donc qu'un moyen sensé de nous libérer définitivement de toutes les maladies. Il faut que nous nous abstensions totalement d'aliments dénaturés et de poisons et que nous satisfassions au besoin de nos cellules au moyen de la seule alimentation naturelle.

Les médicametns, que l'on considère en général comme des agents de guérison des maladies sont, en réalité, les causes de ces maladies. D'une manière générale, c'est commettre une erreur terrible et tragique que de chercher des propriétés curatives dans une substance synthétique ou dans tout élément nutritif individuel. C'est pourtant cette erreur qui a été commise par l'humanité pendant des siècles. Il n'existe aucune substance curative au monde; seuls existent les facteurs particuliers qui causent les maladies et dont la suppression permettra l'éradication automatique de ces dernières. Ces facteurs sont les aliments cuits et les poisons surnommés à tort médicaments.

L'homme d'aujourd'hui est très fier de sa civilisation, mais il est loin d'être véritablement civilisé. La vraie civilisation devrait être mesurée non par de simples progrés techniques mais par L'ENNOBLISSEMENT DE L'ESPRIT ET DE L'AME DE L'INDIVIDU, LA CONQUETE DES VICES ET DES INTOXICATIONS ET L'EMANCIPATION DES SUPERSTITIONS DE L'INTELLECT HUMAIN. Pour satisfaire son désir anormal de nourriture, l'homme d'aujourd'hui brûle quatre-vingt pour cent d'aliments naturels et purs sur le feu et provoque sa propre destruction en créant artificiellement des maladies. Pour combler leur égoïsme et leur fierté personnels, les chefs d'états sèment les graines de la discorde et de la haine parmi les peuples de la

terre et s'assassinent mutuellement. Même les représentants de la science, abandonnant tout sentiment de pitié ou d'humanité, exploitent sans scrupules le nom sacré de la science pour poursuivre leurs propres intérêts mesquins et ce faisant, volent les gens de la manière la plus impitoyable.

L'une des preuves les plus flagrantes de l'ignornace et de la lenteur d'esprit de l'homme «civilisé» d'aujourd'hui se trouve dans son approche du problème du cancer. Pendant un grand nombre d'années, il s'est évertue à chercher les causes et le traitement d'une telle calamité dans certaines substances chimiques spécifiques et poursuit toujours cette quête insensée.

A ce propos, voil`quatre ans que je présentais mes preuves irréfutables aux grandes autorités de ce monde. Aujourd'hui, je soumets ces preuves à nouveau, mais sous une forme plus détaillée et amplifiée, illustrée de nombreux exemples concrets. Pourquoi les divers ministères de la Santé et autres autorités responsables témoignent-ils d'une telle distance et d'une telle indifférence? Pourquoi les hommes continuent-ils l'effrayante destruction des aliments naturels? Pourquoi persistent-ils à vouloir remplir les livres, les journaux et les magazines d'annonces contradictoires et dangereuses recomandatn de fausses vitamines et des régimes spécifiques? Où se trouvent la conscience et la bonté de l'homme? Où est la prétendue civilisation?

Que ceux qui discourent sans arrêt sur la civilisation prouvent qu'ils sont eux-mêmes assez civlisés pour comprendre les lois les plus élémentaires de la nature et ce que signifie libérer l'humanité de toutes les maladies, doubler l'espérance de vie, tripler ou quadrupler le niveau de vie.

Si les grandes nations considèrent indignes d'elles que le projet de la plus grande révolution pacifique de l'histoire humaine ait été élaboré non par elles-mêmes, mais par le fils d'une petite puissance, je suis prêt à leur laisser la priorité, si j'étais assuré que cela puisse servir les intérêts de l'humanité toute entière et non de quelques individus seulement.

A ce sujet, que l'on me permette de citer un fâcheux exemple de flagrant détournement des droits d'autrui, qui se produisit il y a deux ans à Los Angeles. Après avoir lu mon premier ouvrage en anglais, une dame de Californie, Mrs. H' Bulbeck, adopta un régime alimentaire complètement cru. Attirée par l'aspect humanitaire de l'idée, elle commande trente exemplaires du livre et décide de faire cirucler le message parmi ses amis et parents. Entretemps, ayant appris qu'une personne dénommée John Martin Reinecke publie des articles sur les propriétés «utiles» de l'alimentation crue dans le magazine «Lets Live» à Los Angeles, elle lui adresse une lettre et lui rend compte de sa méthode de traitement ainsi que de la maniere dont elle et son mari se sont rétablis de toutes les maladies qui les avaient affligés.

Après avoir lu mes livres, un grand nombre de malades du monde entier ont adopté l'alimentation crue et, ce faisant, ont été guéris d'une foule d'affections serieuses, allant d'un simple mal de tête et de problèmes d'estomac jusqu'aux maladies cardio-vasculaires et au cancer. Des patients qui, pendant des années, n'avaient retiré aucun bienfait des soins des «spécialistes» les plus qualifiés, et qui, pour la plupart, avaient été renvoyés des hôpitaux parce que leur cas était considéré comme sans espoir, ont retrouvé la santé en quelques mois et sont maintenant capables de mener une vie active.

La personne qui cesse de manger des aliments cuits et autres substances empoisonées, est immunisée contre toutes les maladies et peut, en toute confiance, s'attendre à vivre une vieillesse vigoureuse et saine, délivrée de la malédiction constante des maladies. Dans la prochaine partie de cet ouvrage, le lecteur trouvera une sélection des nombreuses lettres qui me parviennent quotidiennement d'anciens malades desireux d'aider leur prochain en narrant leurs expériences. C'est dans cet esprit que Mrs. Bulbeck décide d'écrire à Mr. Reinecke.

Ce gentilhomme peu scrupuleux, non seulement s'attribue entièrement leur guérison, mais va jusqu'à copier mot pour mot chacune des six maximes qui figurent sur la couverture de mon livre et, avec mes principales découvertes, les insère dans un article intitulé «Les Aventures d'un Crudiste» publié dans les éditions de février et mars 1965 de «Lets Live» Magazine.

Mr. Reinecke dépasse les limites de la bienséance à tel point qu'il va jusqu'à s'attribuer les droits d'auteur des pensées et expressions qui m'appartiennent, et offre de vendre des informations supplémentaires au prix de 5.00 dollars chacune. Mais le plus étrange est que, dans une note d'introduction, les éditeurs du journal confirment que ces pensées appartiennent bien à l'auteur de l'article. Cet acte viole d'une manière effrontée toutes les lois internationales protégeant les droits d'auteur et devrait être condamné sans réserve. Personne ne devrait lire une publication telle que «Lets Live» Magazine, qui prospère en vantant les mérites des vitamines synthétiques et des préparations «diététiques».

Il y a plus d'une décade à présent que j'ai renoncé à sortir dans le monde et que je me suis privé de tout plaisir. J'ai été d'une extrême frugalité en ce qui concerne mes besoins et ceux de ma famille, mais je n'ai pas hésité un instant à dépenser toutes mes économies à la poursuite de mes études et à la publication d'ouvrages; dix mille copies ont déjà été distribuées gratuitement à des organisations scientifiques et à des hommes dans le monde entier. J'ai consenti à ces sacrifices pour montrer à la terre entière la véritable voie vers une existence naturelle et heureuse,

et j'ai toujours refusé de toute mon âme et conscience de vendre mes conseils pour de l'argent.

Mais aujourd'hui, Mr.J.M. Reinecke, utilisant de manière lucrative mes idées et mes maximes, exige un tarif de cinq dollars pour montrer aux gens comment manger des aliments naturels! C'est évidemment, l'aspect le plus troublant de la question.

Extraits des deux articles en question, montrant jusqu'à quel point Mr. Reinecke est allé dans l'appropriation malhonnête de mes pensées, outrepassant ainsi les lois tacites de la bienséance en matière de littérature internationale.

LETS LIVE
Fevrier 1965
LES AVENTURES D'UN CRUDISTE
PAR JOHN MARTIN REINECKE
Promoteur americain du crudisme et explorateur

Dans la série d'articles que nous vous présentons, l'auteur présente ses idées basées sur des expériences personnelles ainsi que sur de nombreuses observations effectuées en vivant parmi et en étudiant les peuples vivant sous différents climats —— leur régime d'aliments crus et de fruits revitalisants. —— Ed.

La seule nourriture absorbée par l'homme devrait être crue. La consommation d'aliments cuits est une habitude contre-nature qui doit être éliminée de cette terre si l'on veut atteindre une santé parfaite. La nourriture humaine ne devrait comporter que des cellules vivantes, parce que la nourriture cuite est la cause principale de toutes les maladies humaines. Manger cru libère l'humanité de toutes les maladies et prolonge l'espérance de vie jusqu'à 140 ans ou davantage.

C'est le pire des crimes que d'habituer un nouveau-né à manger des aliments cuits, parce que c'est alors que commencent tous ses ennuis. (voir la couverture de mon livre «L'Alimentation Crue», première édition 1963; édition récente, p.3). Il faut que les biologistes prouvent que la nature a commis une erreur en ne nous offrant pas les aliments à l'état cuit (Première édition, p.32; édition récente p. 37). Un bébé normal déteste le goût des aliments cuits, qui ne paraît appétissant qu'au seul intoxiqué alimentaire, de même que l'opium ne plaît qu'à l'opiomane. (Première édition, p.33; édition récente, p.39). Le feu de la cuisine détruit et brûle 90% de la valeur des bons aliments crus. (Voir la couverture de ma première édition; édition récente, p. 3).

Avril, 1965

A première vue, il semble impossible que nous puissions nous libérer de presque toutes les maladies simplement en mangeant des aliments naturels crus. Mais le fait est que l'«incroyable» devient facilement une réalité . . . (Première édition, p. 45; édition récente, p. 50).

Il devrait être du devoir de tous les biologistes et de tous les médecins d'encourager les gens à manger des choses naturelles; à ne pas séparer les éléments nutritifs des aliments mais à les consommer le plus possible dans leur entité et dans leurs proportions équilibrées naturellement et dans leur état vivant et cru. Les médecins et les biologistes ne devraient jamais parler de l'utilité d'éléments nutritifs individuels séparés mais devraient mettre l'accent sur la nécessité de manger des aliments crus complets.

BREF RESUME

D'une manière générale, toute la science de la nutrition pourrait être résumée en deux points principaux et concerner toute l'humanité:

1. La nourriture humaine ne devrait comprendre que des cellules vivantes crues. Seuls les aliments qui sont formés de cellules vivantes ont toutes les qualités nécessaires pour satisfaire aux exigences de l'organisme humaine.
2. Il existe dans la nature des corps végétaux de choix et des corps végétaux ordinaires. Les corps végétaux les plus parfaits et les plus nourrissants sont les meilleures variétés de fruits, les légumes verts, les noix, les céréales et les racines.

De tous les animaux, l'homme s'est développé jusqu'à atteindre un haut degré de perfection précisément parce qu'il a été capable d'obtenir des aliments de grande qualité grâce au travail de ses mains, ce qui lui a permis de se développer physiquement. C'est pourquoi, l'homme devrait, autant que possible, choisir pour sa consommation les éléments ayant la plus grande valeur nutritive: les aliments crus de qualité. (Permière édition, p. 23; édition récente, p. 29).

En bref, l'homme jouit d'une parfaite santé quand il se nourrit exclusivement d'aliments crus; il est malade dans la mesure où il consomme des aliments cuits; et il meurt quand il se nourrit exclusivement d'aliments cuits. (Première édition, p. 24; édition récente, p.29).

Conclusion du redacteur en chef du Magazine:

En raison de ses nombreuses occupations, Mr. Reinecke sera dans l'impossibilité de répondre à vos lettres. Contre une somme de cinq dollars, il vous enverra son propre guide quotidien de l'alimentation crue, ainsi que des recettes et des indications complètes valables pour les Etats-Unis et les tropiques. Ce petit guide n'est pas en forme de livre.
Envoyez à .... —— Réd.

Nous n'avons jamais cessé d'insister sur le fait que tous les fruits, légumes et noix en général étaient des aliments parfaits de la plus haute qualité nutritive, possédant des propriétés nutritives presque semblables. C'est pourquoi, tous les «guides» et toutes les recettes pour l'alimentation crue sont dépourvus de valeur scientifique et alimentaire. Il n'est pas jusqu'à la personne la plus ignorante qui ne soit capable d'élaborer son propre programme de nutrition, guidée par son goût et les exigences de son appétit.

Aprés avoir recu l'édition du mois de février du Magazine, je'ecrivis une lettre au rédacteur-en-chef, Mr. Kay K. Thomas, pensant qu'il serait heureux de protéger mes droits à l'avenir:

Mr. Kay K. Thomas,
1133 N. Vermont Ave.,
Los Angeles, Calif.

Le 21 Avril, 1965

Cher Monsieur,

C'est avec une grande surprise que j'ai découvert dans le numéro de février de «Lets Live», un article de M. John Martin Reinecke, intitulé «Les Aventures d'un Crudiste», dans lequel l'auteur a copié mot à mot les maximes figurant sur la couverture de mon livre, «L'Alimentation Crue», et les a présentées comme étant ses propres pensées. Il est même allé jusqu'à se réserver tous les droits d'auteur qui m'appartiennent.

Etant donné qu'une telle attitude est contraire à la bienséance en matière de littérature internationale, veuillez avoir l'obligeance de corriger ce malentendu dans votre prochain numéro et de prendre les mesures qui s'imposent pour éviter qu'une telle erreur ne se reproduise à l'avenir.

Arshavir Ter Hovannessian

Malheureusement, un mois plus tard, je recevais la réponse peu satisfaisante qui suit, dans laquelle on essayait par tous les moyens d'effacer la malhonnêteté littéraire de M. Reinecke:

«Arshavir Ter Hovannessian,
Kakh Avenue 21, Peshan Street,
Tehran, Iran

Le 12 Mai, 1965

«Cher Monsieur,

«Après avoir lu votre lettre du 21 Avril, nous avons écrit à M. John Martin Reinecke en lui demandant une explication et voici ce qu'il nous a conseillé de faire:

«Je viens de vérifier la reproduction de mon article dans le numéro de février et nulle part, je n'ai trouvé que j'avais copié mot à mot une partie des maximes de M. Ter Hovannessian. Toutes mes affirmations concernant l'alimentation crue proviennent de mes propres pensées et mots accumulés pendant 25 ans d'expérience et d'étude. Si j'ai fait des déclarations semblables aux siennes, ce n'est que pure coïncidence et n'était nullement dans mes intentions.

Je pense avoir l'une des collections les plus complètes d'ouvrages sur l'alimentation crue dans le pays et parmi ceux-ci, j'ai trouvé une copie de son petit livre. Si j'en avais copié des extraits, je les lui aurais attribués. Je me rappelle avoir reçu son livre d'un ami il y a un an; et avoir envoyé dix dollars à M. Ter Hovannessian pour qu'il m'envoie d'autres livres pour mes amis. C'était il y a environ un mois. A ce jour, je n'ai plus eu de nouvelles de M. Ter Hovannessian, ni de mon argent. S'il ne désire pas m'envoyer ses fascicules, il devrait renvoyer mon argent, car je ne demande qu'à être courtois et à propager les bienfaits de l'alimentation crue qui me sauva la vie il y a vingt-cinq ans.»

(signé) John Martin Reinecke

«Dans ces conditions et en tenant compte des affirmations de M. Reinecke qui nie avoir eu l'intention de s'approprier les maximes sur la couverture de votre livre, nous n'avons pas fait de rectificatif dans «Lets Live» Magazine.»

(signé) KAY THOMAS, Editeur.

En réponse à ces arguments plutôt minces, j'envoie la lettre suivante:

M. Kay Thomas, Le 27 Mai, 1965
Editeur.

Cher Monsieur,

Je suis navré de devoir vous informer que je ne considère pas votre réponse du 12 Mai à ma lettre du 21 Avril comme me satisfaisant.

Je tiens votre magazine pour responsable des agissements de M. Reinecke qui s'est approprié mes pensées et mes maximes et me réserve le droit d'obtenir satisfaction.

Vous essayez de justifier la fraude publique pratiquée par M. Reinecke qui continue de vendre mes pensées à cinq dollars l'une. La campagne que je mène est destinée principalement à faire cesser de tels abus.

En ce qui concerne les dix dollars, que M. Reinecke prétend m'avoir envoyés avec une commande de livres, je suis désolé de devoir vous dire que je n'ai reçu ni argent, ni lettre de sa part

ATERHOV.

Cette correspondance prit fin quand Mrs. Bulbeck eut la gentillesse de m'envoyer le numéro du mois d'avril de «Lets Live» Magazine, dans lequel, ainsi que nous l'avons montré ci-dessus, figuraient des exemples encore plus frappants de malhonnêteté littéraire. Je laisse au lecteur le soin de décider si les «similitudes» entre mes écrits et ceux de M. Reinecke sont dues au hassard ou délibérées.

L'éditeur ne peut se dégager de ses responsabilités parce qu'il était parfaitement familiarisé avec mon ouvrage dont son magazine avait rendu compte quelques mois auparavant. (voir p. 147); pour ce qui est de M. Reinecke, il ne fait qu'envenimer les choses en fournissant des excuses et des calomnies sans donfement. Quant à la question hors de propos des dix dollars qu'il prétend m'avoir envoyés, je demande publiquement à être informé du nom de la banque ou du moyen par lequel il dit m'avoir remis cette somme, au sujet de laquelle je n'ai aucune information.

Toute recommandation de régimes alimentaires spécifiques devrait être complètement effacée de la surface de la terre. L'huamnité devrait clairement se rendre compte que LES ALIMENTS CUITS NE POURVOIENT AUCUNE NOURRITURE QUELLE QU'ELLE SOIT, et que L'HOMME N'EST PAS UN ANIMAL CARNIVORE. En outre, QUE CHAQUE PERSONNE MANGE CE QU'ELLE DESIRE ET DE LA MANIERE QU'ELLE PREFERE. Ceci dépend entièrement du goût de chacun.

Nos «diététiciens» ont tellement embrouillé l'esprit des gens avec de longues listes de recettes et de menus qu'un grand nombre de personnes pensent que j'appartiens, moi aussi, à cette confrérie d'«experts» et m'écrivent souvent pour me demander un programme de consommation d'aliments naturels. Je profite de l'occasion qui m'est donnée de répondre collectivement à tous.

Dorénavant, il ne devrait plus y avoir de programmes, de recommandations ni de plans spécifiquement diététiques pour qui que ce soit. L'être humain devrait manger ce dont il a envie, quand il peut, autant que son appétit l'exige, ainsi que font toutes les créatures vivantes, depuis la

fourmi jusqu'à l'éléphant. Cependant, les animaux doivent en général se contenter d'aliments très simples qui sont à leur portée, alors que la nature offre à l'homme des aliments parfaits de la plus haute valeur nutritive. Il suffit de comparer le trèfle, le foin, les buissons de montagne, les feuilles des arbres et les épines du désert aux grains, noix, légumes et fruits succulents.

Le crudiste peut manger une fois par jour ou dix fois par jour; il peut se nourrir d'une seule sorte de fruits ou de cent. Du point de vue de la santé, cela ne fait aucune différence parce que chaque aliment végétal cru individuel pris séparément fournit une nourriture complète à lui tout seul. Il faut que le crudiste soit guidé, non par des listes de recommandations «scientifiques» et «diététiques», mais par les exigences de son apétit et de son palais qui effectueront toujours de manière infaillible la sélection des aliments naturels. Le moyen le plus sur, le plus raisonnable et le plus simple est de consommer les aliments à l'état de nature, c'est-à-dire, comme la nature nous les prépare et nous les offre, et à les écraser simplement sous nos dents. Par contre, si nous avons le temps et le loisir de préparer des salades et autres plats mélangés, il faut que nous les mangions immédiatement après les avoir préparés, sans quoi nous finirions par dégénérer à nouveau les aliments.

Il faut que les gens cessent de lire des livres concernant l'étiologie des maladies individuelles, les diagnostics, les méthodes thérapeutiques, les médicaments, les vitamines, les sels minéraux, les protéines, l'hydrothérapie, l'électrothérapie et autres sujets semblables, parce que toutes les maladies ont une seule et même cause et une seule et même méthode de guérison.

Un grand nombre de végétariens, et même des non-végétariens, qui essayent de consommer un peu plus de fruits que d'habitude, ont la prétention de se considérer comme des crudistes. Personne ne peut prétendre être un crudiste s'il consomme, ne serait-ce qu'un seul repas cuit par mois, parce que dans ce cas il ne sera jamais capable de se libérer entièrement des maladies. Et ceci, parce que dans le stade initial de l'alimentation crue, un certain nombre de cellules malades peuvent tomber en léthargie, et prolonger leur existence dans cet état pendant quelque temps. Un seuls repas cuit par mois suffirait à les ressusciter et à leur permettre de se reproduire à nouveau. Des que le crudiste consomme un seul morceau d'aliment cuit, il est certain d'approvisionner ces cellules malades en nourriture fraîche et de leur donner un regain de vie. Par conséquent, la personne qui n'est pas capable de se délivrer du fléau de la maladie,

doit en chercher la cause dans ces transgressions occasionnelles et nulle part ailleurs. Il ne peut y avoir de justification pour ces défauts.

L'un des arguments les moins fondés contre l'alimentation crue complète, me parvient quelquefois de certains pays du Nord, en particulier d'Angleterre, et concerne la dispartié des conditions climatiques. Tant que l'homme sera capable de trouver une poignée de graines crues, il ne peut être question d'un manque d'éléments nutritifs naturels dans quelque pays que ce soit. En outre, si l'on considère le fait que les aliments cuits n'apportent pas la moindre nourriture à l'organisme humaine, il doit y avoir assez d'aliments crus dans toutes les régions du monde si les hommes parviennent à se nourrir et à se maintenir en vie. En éliminant les repas cuits de notre régime alimentaire, nous n'enlevons rien à la valeur nutritive de notre nourriture; au contraire, nous nous libérons de matériaux empoisonnés et dangereux. Seuls ceux qui ont apprécié les bienfaits de l'alimentation crue pendant quelques années, peuvent comprendre pleinement la signification de ces vérités. Tous les postulats «scientifiques» par lesquels les biologistes essayent de faire passer les aliments cuits pour de la nourriture ne sont que des suppositions non fondées et de vaines illusions.

A l'heure et dans la situation actuelles, il existe un certain nombre de pays dont la population souffre d'une «insuffisance» d'aliments et est menacée constamment par la famine, alors qu'une déclaration officielle suffirait pour accomplir le miracle tant attendu d'apporter l'abondance dans le monde. Malheureusement, cette déclaration simple et évidente disant que LA CUISSON DENATURE LES ALIMENTS NATURELS ET LES TRANSFORME EN SUBSTANCES DANGEREUSES n'apparaît nulle part, en dépit du fait que déjà en 1963, j'avais attiré l'attention de toutes les autorités et des milieux scientifiques du monde sur cette vérité incontestable. Ceci prouve de manière flagrante à quel point l'humanité est aujourd'hui profondément plongée dans l'ignorance, les préjudices, les superstitions et les intoxications repugnants. Des mots tels que civilisation et progrés sonnent creux quand ils sont appliqués à des hommes qui, en dépit de tout ce qui a été dit et écrit, refusent d'admettre que la cuisson des aliments est une opération contre nature et pernicieuse.

On prétend que les biologistes ont fait d'étonnants progrés dans leurs connaissances. Il me semble que plus ils avancent, plus ils devraient se rendre comte qu'ils ne savent rien. Et quand ils parviennent au stade où ils admettent librement que, comparé à la vraie sagesse de la nature, leur propre savoir n'est qu'une connaissance superficielle, on peut dire qu'ils ont effectivement appris quelque chose.

Ce n'est pas parmi ces biologistes «plongés dans le savoir et l'étude d'aujourd'hui» que l'on rencontre de vénérables patriaches qui ont atteint 140 à 150 ans d'âge. Par contre, on les trouve à une bonne distance des grands centres d'étude, au sein de la nature, où ils sont en partie immunisés contre les maux causés par les médicaments et les aliments extrêmement dégénérés. Leur vie pourrait être encore bien plus longue et saine s'ils pouvaient éviter la dégénérescence même partielle à laquelle leurs aliments sont soumis à présent. Si j'ai le droit et le courage de remettre en question presque chaque conception actuelle de la science médicale, c'est parce que L'ALIMENTATION CRUE COMPLETE MET IMMEDIATEMENT FIN A TOUTES LES MALADIES D'UNE MANIERE RADICALE ET SIMULTANEE. Faites-en l'expérience et vous serez convaincu.

Je ne commets pas d'exagération quand je considère comme des meurtriers et des criminels toutes les personnes qui, sous un prétexte fantaisiste, interdisent aux malades et aux invalides leurs ALIMENTS NATURELS –– légumes et fruits frais ––, qui sont LES SEULS MOYENS EFFICACES POUR EUX de recouvrer la santé qu'ils ont perdue. Par leur ignorance déplorable, ces «savants cultivés» commettent des massacres plus grands qu'Attila ou Hitler n'en commirent jamais. Par leurs recommandations absurdes, ils tuent des millions de gens, à longueur de temps, sans répit ni repos. Tout aussi inconsciemment criminels sont les fabricants et les distributeurs de médicaments, de boissons, de tabac, de farine blutée, de pain, de viande, de confiserie, de sucre, de thé, de café, et d'une foule d'autres produits aussi dangereux que ceux-là. Chaque usine produisant des substances aussi dénaturées et dégénérées fait plus de mal à l'humanité que la bombe atomique qui fut lancée sur Hiroshima. Dieu est infaillible et toute tentative d'utiliser le feu pour améliorer la qualité des aliments naturels et parfaits crées par Lui pour la consommation des hommes, équivaut à douter de Sa sagesse suprême. C'est évidemment parfaitement sacrilège.

J'en appelle a tous les hommes humanitaires pour qu'ils fassent tout ce qui est en leur pouvoir pour m'aider à propager ces vérités aussi bien par la parole que par mes publications.

Les crudistes qui ont été guéris de leurs affections se doivent de placer les détails de leur guérison à la disposition de la presse et des autorités responsables.

Enfin, il est du devoir impérieux des journalistes de publier un résumé de ces témoignages dans leurs journaux et d'exiger de savoir pourquoi les autorités persistent dans leur inactivité léthargique.

TROISIEME PARTIE
LES RESULTATS DE L'ALIMENTATION

Bon nombre de lecteurs m'écrivent pour s'enquérir des résultats obtenus par l'alimentation crue. Je suis heureux de leur fournir quelques informations utiles qui satisfairont leur curiosité.

Un an après la publication du premier volume de mon ouvrage en arménien en 1960, je publiai un livre plus bref en persan; je distribuai gratuitement quatre mille exemplaires à diverses institutions, à des personalités et à la presse. Cet ouvrage fut accueilli favorablement par les journaux et les périodiques de Téhéran et de longs comptes-rendus publiés.

Le livre suscita un intérêt considérable dans les milieux de la Cour Impériale. L'époux de Son Altesse, la Princesse Shams Pahlavi, Mr. Mehrdad Pahlbod, à présent Ministre de la Culture, m'invita dans sa résidence et m'appris que j'avais eu l'honneur d'attirer par mon livre, l'attention de Sa Majesté Impériale le Shahanshah, et que celui-ci l'avait chargé de faire des recherches sur le sujet de mon livre. Je suis heureux de pouvoir dire que j'eus six ou sept consultations successives avec Mr. Pahlbod. Le Secrétaire Général de la Red Lion et Sun Society, le docteur Abbas Naficy et le Directeur du Khajenouri Maternity Hospital, le docteur Abdul Ghasem Naficy, ainsi que d'autres spécialistes renommés me félicitèrent de mes opinions et me promirent leur coopération.

On donna des instructions pour qu'un certain nombre d'enfants dans l'un des orphelinats soient élevés selon les principes de l'alimentation crue. En outre, ces principes allaient être adoptés dans le traitement des patients de l'un des hôpitaux pour enfants et dans la réforme du système alimentaire d'une crèche. Malheureusement, je me heurtai à différents

obstacles quand on passa à la réalisation de ces projets. Il me fallut faire face a une foule de médecins et de fonctionnaires emplis de préjugés, auxquels je devais inculquer les idées nouvelles. Cette tâche était loin d'être facile. D'autre part, il se produisit une continuelle remise au lendemain de toute l'affaire, à tel point que je me fatiguais et abandonnai cette tentative, non sans éprouver un profond regret.

Cet échec fut d'autant plus déplorable que j'avais eu l'occasion d'observer de près comment les nourrissons à la crèche, nourris d'une manière dénaturée, restaient faibles et maladifs; pendant qu'à l'hôpital, on demandait à des vitamines synthétiques, à des médicaments empoisonnés et à des protéines animales d'arracher à la mort des enfants frêles et amaigris qui, privées du lait maternel et d'aliments naturels, n'avaient pour se nourrir que du lait en poudre et du pain blanc. Il est inutile d'ajouter que nul ne songea à la nécessité d'une alimentation naturelle et parfaite.

Cependant, ces prises de contact ainsi que ma participation à plusieurs conférences médicales, m'enseignèrent bien des leçons importantes. Tout d'abord, je me rendis compte que les positions que je soutenais avaient beau être les lois de la nature les plus simples et les plus élémentaires, elles n'en étaient pas moins digérées et assimilées uniquement par les individus, dont les grandes connaissances en matiere d'éducation égalaient la liberté de jugement et l'indépendance d'esprit. Une personne d'intelligence médiocre ne peut concevoir la possibilité qu'un profane puisse révolutionner la science médicale d'aujourd'hui dans son ensemble et réfuter les conceptions diététiques en vigueur dans le monde scientifique.

C'est pour cette raison que je décidai de publier un volume concis en anglais et de la soumettre au jugement des plus hautes autorités scientifiques et politiques. Surmontant de très grandes difficultés, je travaillais seize heures par jour à la rédaction de mon livre, puis je le fis traduire en anglais et le publiai en 1963. Ensuite, je rassemblais trois mille adresses extraites de divers ouvrages de référence et envoyais près de quatre mille copies à titre gracieux à tous les chefs d'état, aux universités, aux centres scientifiques, aux organisations internationales et aux principaux journaux et périodiques. Je signais la plupart des copies et les envoyais accompagnées d'une lettre personnelle. Je considérais ceci comme le moyen le plus rapide et le plus approprié de propager mes idées à travers le monde.

Les résultats dépassèrent mes espérances les plus optimistes. Les milliers de lettres et de journaux que je reçus durant les mois qui suivrent me prouvèrent sans le moindre doute que mon livre avait bien été lu avec

intérêt par les personnalités et les autorités les plus marquantes de notre temps et parmi elles; un grand nombre confirmèrent sans hésiter la vérité de mes idées.

Pendant ces dernières années, j'ai non seulement renoncé à toutes mes activités en société, mais j'ai également abandonnée complètement mon entreprise personnelle pour me consacrer à mes livres nuit et jour. Pourtant, il est bien étrange qu'il y ait des gens pour penser que j'ai perdu mes esprits simplement parce qu'au lieu d'amasser une fortune, et de passer mon temps à manger, à boire et à m'amuser, je dépense toutes mes économies à la publication de certains livres que je distribue gratuitement à tous sans exception.

Mais à mon avis, il n'existe pas de plaisir plus grand dans la vie que la satisfaction que l'on dérive du service rendu à son prochain d'une manière dénués d'égoïsme. Les hommes construisent des bâtiments aussi beaux que des palais et se réjouissent du spectacle. Or, chacune des nombreuses lettres de félicitations, d'appréciation et de remerciement que je reçois quotidiennement des quatre coins de la terre ont toute la valeur d'un bâtiment pour moi. Et lorsque la lettre vient d'une personne qui a été guérie d'une grave maladie grâce à mes conseils, et qui me considère comme son sauveur, mon bonheur ne connait pas de bornes et est amplifié par le fait que tout ceci a été fait sans aucune rémunération quelle qu'elle soit.

Je me tourmente nui et jour quand je vois des hommes mourir partout d'une mort prétendue innatendue. Je vois clairement que ces hommes NE MEURENT PAS; ils SE TUENT EUX-MEMES d'une manière absurde pour une assiette de nourriture dénaturée et artificielle. Mon coeur saigne quand je vois une mère terrifiée arracher à son enfant innocent le plus noble des fruits et l'obliger à manger le mortel pain blanc, le lait en poudre et la viande cuite.

Dans mon premier livre en anglais, j'avais abordé brièvement presque tous les problèmes d'importance. Dans ce volume, je me suis étendu davantage sur quelques unes de mes affirmations précédentes et j'ai abordé plus longuement plusieurs questions importantes, rendant le sujet plus compréhensible au lecteur profane. Avant de conclure, je voudrais cependant apporter à la connaissance du public, l'accueil réservé à mon premier livre en anglais ainsi qu'à mes autres publications.

Voici un copie de la lettre que j'adressais à tous les dirigeants et aux principales autorités du monde:

Veuillez me faire l'honneur d'accepter à tirre gracieux cette copie de mon livre intitulé «l.Alimentation Crue». Je souhaite sincèrement qu'il vous sera possible de consacrer quelques heures de votre temps si précieux à la lecture attentive du livre.

En considérant les aliments cuits comme l'alimentation normale de l'homme, l'humanité toute entière court aveuglément à sa propre annihilation.

L'adoption des idées et des propositions exposées dans cet ouvrage contribuera grandement au bien-être de votre nation.

Voici quelques copies et des extraits des réponses que je reçus: lettre de Son Excellence M. Amir Abbas Hoveyda, Premier Ministre d'Iran:

Téhéran, le 18 octobre, 1965

M.A.T. Hovannessian,

«J'ai reçu votre lettre et le livre qui l'accompagnait. Dû à la pression excessive de mon travail jusqu'à réçemment, je déplore le fait de n'avoir pas eu le loisir de lire votre livre, je vous remercie cependant beaucoup de me l'avoir présenté.»

(Signé) Amir Abbas HOVEYDA, Premier Ministre

Ambassade américaine, le 29 Juin, 1964

Cher M. Aterhov:

«Votre lettre du 28 Mars, 1964, adressée au Président Johnson a bien été reçue à la Maison Blanche, ainsi que l'exemplaire inclus de votre livre, «l'Alimentation Crue».

«L'Ambassade a été chargée de vous transmettre l'appréciation du Président en ce qui concerne votre prévenance qui lui a permis de prendre connaissance de votre livre.»

WALTER G. RAMSAY, Attaché d'Ambassade, Téhéran.

Château de Windsor, le 27 Avril 1964

Cher M. Aterhov,

«J'ai reçu l'ordre de Sa Majesté La Reine de vous remercier de votre lettre au Prince de Galles, et de l'exemplaire du livre que vous avez écrit.

«Sa Majesté a été touchée par l'envoi de votre livre à son fils et me prie de vous transmettre ses remerciements sincères.»

MARY MORRISON, Dame de Compagnie, Angleterre.

Paris, le 29 Avril 1964

Monsieur,

«Le Général de Gaulle a bien reçu la plaquette que vous lui avez aimablement adressée.

«Monsieur le Président de la République m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspiré cet envoi.»

(Signature) Secrétaire Particulier.

Moscou, le 21 Juin 1964

Cher M. Aterhov,

«Je vous envoie mes remerciements pour votre livre 'L'ALIMENTATION CRUE EST LE PRINCIPE DE NUTRITION', que je suis en train de lire attentivement.»

S. KURASHOV, Ministre de la Santé, U.R.S.S.

Monsieur,

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

«Je vous remercie sincèrement de votre envoi de l'ouvrage 'L'ALIMENTATION CRUE' dont vous êtes l'auteur et vous félicite pour les recherches et les expériences que vous poursuivez sur l'alimentation.

«Avec tous mes encouragements je vous prie d'agréer, Monsieur, l'assurance de ma haute considération.»

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,
Chef de l'Etat du Cambodge.

Phnom-Penh, le 11 Août, 1964

Cher M. Aterhov,

«C'est avec grand plaisir que j'ai reçu votre merveilleux livre intitulé 'l'Alimentation Crue'. Le titre du livre suscite vivement ma curiosité quant à son contenu.

«Après avoir parcouru le livre, je suis convaincu de toutes les vérités que vous professez dans votre ouvrage. Ce livre m'est extrémement précieux. Je le garde en souvenir inoubliable de vous.

«A présent, puis-je vous demander la permission de traduire ce livre dans le langage du Cambodge pour qu'il soit d'un grand profit à mon peuple. J'espère que votre découverte récente d'une science nouvelle marquera un tournant dans la survie de l'humanité toute entière.»

CHUON NATH JOTANNANO,
Chef Suprême des Moines du Cambodge

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964

Monsieur,

«En accusant réception de votre manuel 'L'ALIMENTATION CRUE' que vous avez eu l'amabilité de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup intéressé et je vous en remercie vivement.»

NORODOM KANTOL,
Le Président du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge

LA MAISON BLANCHE, le 1 Juin, 1964

Cher M. Aterhov,

«Je vous remercie de m'avoir envoyé un exemplaire de votre récent ouvrage. Je suis impatient d'avoir quelques heures de loisir pour pouvoir le lire en détail.»

RICHARD W. REUTER,
Auxiliaire particulier du Président,
Directeur de Food for Peace, U.S.A.

Luxembourg, le 13 Mai, 1964

Cher Monsieur,

«Leurs Altesses Royales la Grande Duchesse et le Grand Duc Héréditaire de Luxembourg me prient d'accuser réception de votre aimable lettre du 23 Mars 1964 qui accompagnait votre livre 'L'ALIMENTATION CRUE'

«Leurs Atlesses Royales ont été très touchées de votre délicate attention et me demandent de vous envoyer Leurs remerciements les meilleurs. Elles liront votre ouvrage avec grand intérêt.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-camp.

Taiwan, le 18 Août, 1964

Cher M. Hovannessian,

«J'ai lu avec intérêt votre lettre du 12 Mai ainsi que le livre qui l'accompagnait intitulé 'L'ALIMENTATION CRUE'. La recommandation que vous avez addressée à l'humanité toute entière provoque la réflexion,

et je pense qu'elle mérite une lecture attentive par ceux qui se sentent concernés par leur propre santé et celle des générations à venir. Veuillez accepter mes remerciements les plus sincères pour votre prévenance en m'envoyant ce volume.»

CHEN CHENG,
Premier Ministre de la République de Chine

Téhéran, le 18 Octobre, 1964.

Cher Monsieur,

«L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer avoir reçu une lettre du Secrétariat Général de la Présidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmée la réception du livre 'Raw Eating' que vous avez eu l'amabilité d'envoyer au Président Tito.

«Le Secrétariat Général vous remercie cordialement, au nom du Président Tito, pour votre aimable envoi.»

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

Transport House –
Londres, le 29 Avril, 1964

Cher M. Hovannessian,

«C'est très aimable à vous de m'avoir envoyé à titre gracieux un exemplaire de votre livre 'L'ALIMENTATION CRUE' 'RAW EATING', je saisirai la première occasion qui me sera offerte pour étudier les principes de diététique que vous proposez.»

A.L. WILLIAMS, Secrétaire général LABOUR PARTY

Cher M. Aterhov,

Washington, le 15 Mai, 1964

«Merci pour l'exemplaire de votre livre 'Raw Eating' que je viens de récevoir.

«J ai noté son contenu et j'apprécie votre amabilité à me l'avoir envoye.»

JOHN M. BAILEY, Président,
DEMOCRATIC NATIONAL COMMITTEE.

Berne, le 26 Février, 1964

Monsieur,

«Nous accusons reception et désirons vous, remercier pour l'exemplaire de la plaquette intitulée 'L'ALIMENTATION CRUE' (un aperçu général). «Chacun se doit de reconnaître les matières premières intégrales de son corps.« que nous avons lu avec intérêt. Avec nos compliments,»

SERVICE DE LA SANTE PUBLIQUE
SUISSE FEDERALE
RUFFI, Chef du Contrôle Alimentaire

Port-au-Prince, le 16 Juillet 1964

Cher M. Aterhov,

«Merci beaucoup pour votre livre intitulé 'L'ALIMENTATION CRUE' Ce livre sera lu du début à la fin parce qu'il s'attaque à un problème qui s'avèrera profiter à mon pays.

«J'espère que la recommendation que vous faite dans votre livre satisfera les besoins de tous et que cet ouvrage se vendra très bien cette année.»

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE
ET DE LA POPULATION,
GERARD PHILIPPEAUX, Secrétaire d'Etat
République d'Haiti.

Taipei, le 22 Juillet, 1964

Cher Dr. Hovannessian,

«Je vous remercie vivement pour votre lettre du 12 Mai, 1964 ainsi que pour l'envoi de votre merveilleux livre, 'L'ALIMENTATION CRUE'. C'est un sujet très intéressant auquel je n'avais jamais songé.

«Je peux vous assurer que ce livre remarquable deviendra l'un des 'MEMBRES' de ma bibliothèque, et que je le garderai précieusement.

«J'espère que cette lettre vous parviendra avec les meilleurs voeux de votre ami, non, de votre frère en Jésus-Christ en Extrême-Orient.»

W.T. HWANG,
PRESBYTERIAN CHURCH OFFICE,
Taiwan, China.

Berlin, le 4 Juin, 1964

Cher M. Aterhov,

«Le président de la République Démocratique Allemande, Walter Ulbricht vous adresse ses remerciements les plus sincères pour la plaquette que vous lui avez envoyée.

«Comme d'habitude, vos affirmations peuvent être critiquées dans les détails, — dont la plus grande partie est avant tout affaire de spécialistes: le médecin, le savant qui étudie la nutrition, etc. Cependant, nous sommes bien d'accord avec vous que tout doit être mis en oeuvre pour promouvoir un système de nutrition correct.

«Le gouvernement de la République Démocratique Allemande, et en particulier le Ministère de la Santé, s'occupe activement de ce problème. Pour créer un mode de vie sain, un comité a été formé ici récemment, et l'un de ses objectifs est la popularisation des principes de nutrition corrects.»

HUTH, Conseiller Principal,
Chancellerie d'Etat.

La Havane, le 24 Août, 1964

Estimado doctor:

«Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw Eating', gentileza aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experienca en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.»

Dr. JOSE R. MACHADO VENTURA,
MINISTRO DE SALUD PUBLICA, Cuba.

La Paz, (Bolivie), le 10 Juillet, 1964

Cher Monsieur,

«Nous vous remercions beaucoup pour la copie que vous nous avez envoyée à titre gracieux de votre livre sur «l'Alimentation Crue». Je n'ai pas encore fini de le lire et n'ai parcouru que quelques chapitres. Les idées que vous y exprimez sont stimulantes, quoique controversables. Je ne suis pas encore en mesure de les commenter, mais je tiens à vous informer de la réception de votre livre et de l'intérêt qu'il a suscité en moi.»

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G.
Ministre de la Santé Publique

Belgrade, le 20 Avril, 1964

Cher Monsieur,

«Ceci est pour vous remercier pour la copie à titre gracieux de votre livre intitulé 'L'ALIMENTATION CRUE', qui va certainement susciter un très vif intérêt parmi ceux qui se sentent concernés par les problèmes d'une alimentation adéquate.»

MOMA MARKOVICH,
Federal Secretary for Health and Social Policy

Lettres d'encouragement et de gratitude adressées par les personnalités suivantes:

La Reine des Pays-Bas; le Roi de Danemark; le Roi de Suède; le Roi de Belgique; ANTONIO SEGNI, Président de la République Italienne; Dr. ADOLF SCHARF, Président de l'Autriche; FRANCISCO J. ORLICH, Président de Costa Rica; S. RADHAKRISHNAN, Président de l'Inde; LORD DE L'ISLE, Gouverneur général d'Australie; Dr. UHRO KEKKONEN, Président de Finlande; EAMON DE VALERA, Président d'Irlande; P. VAN DE CALSEYDE, M.D., Directeur de l'Organisation Mondiale de la Santé, Copenhagen, Danemark; Miss LaMARSH, Ministre de la Santé Publique, Canada; CH. SHAPIRAH, Ministre de l'Intérieur, Israel; Dr. ALFONSO PONCE ARCHILA, Ministre de la Santé, Guatemala; ABBEBE RETTA, Ministre de la Santé Publique, Ethiopie; YUICHI SAITO, Officier de Liaison Principal, Ministère de la Santé, Tokyo; SHRI MOHANLAL VYAS, Ministre de la Santé et du Travail, Gujarat, Inde; MacENTEE, Ministre de la Santé, Irlande; Dr. MARGA A.M. KLOMPE, Ministre de la Santé, Pays-Bas; Dr. GIORGIO BORG OLIVIER, Premier Ministre de Malte: GUDRUN SANZ et ELSIE WAERNDT, Fondation Nobel, Suède; J. GRIMOND, Chef du Parti Libéral, Londres; PIERRE WERNER, Premier Ministre du Luxembourg; SEAN F. LEMASS, Premier Ministre d'Irlande; ROBERT G. MENZIES, Premier Ministre d'Australie; MEHDI NAWAZ JUNG, Gouverneur de Gujarat, Inde; MAHARAJA SHRI JAYA CHAMARAJA WADIYAR BAHADUR, Gouverneur de Madras, Inde; S.K. PATIL, Ministre de la Nourriture et de l'Agriculture, Inde; P.C. SEN, Ministre Principal du Bengale Occidental; Inde; WILLIAM GOPALLAWA, Gouverneur-général de Ceylan; LESTER PEARSON, Premier Ministre du Canada; Dr. SAMPURNANAND, Gouverneur du Rajastan, Inde; SHRI PARTAP SINGH KAIRON, Premier Ministre du Punjab, Inde; ROBERT FRASER, Independent Television Authority, Londres; M. SARNOFF, President, National Broadcasting Company, New York, etc ...

L'article suivant a été publié dans l'organe officiel de la Végan Society, Grande-Bretagne (Septembre, 1964):

«La perte tragique de son fils de dix ans et de sa fille de quatorze ans, à cause d'une alimentation dénaturée (comme il devait le découvrir plus tard), poussa Arshavir Ter Hovannessian à faire une étude approfondie du régime alimentaire — le résultat se trouve dans un petit livre 'l'Alimentation Crue', que nous sommes heureux d'avoir reçu de Téhéran.

«D'une manière convaincante, il détruit presque toutes nos idées préconçues sur le régime. alimentaire et même les végétariens, avec leurs aliments cuits, seront un peu secoués.

«Ils ne plaisante pas au sujet des vitamines artificielles et peut être qu'avec son adhésion formelle à l'alimentation crue, il a montré le moyen d'éviter le spectre de la vitamine B12 et d'autres vitamines 'essentielles'.

«Nous ne pouvons citer ses arguments, mais dans sa fille Anahit, âgée de dix ans et qui n'a jamais consommé un seul morceau d'aliment cuit ou dégénéré de sa vie, se trouve la preuve flagrante de l'efficacité du régime alimentaire qu'il a conçu et que nous reproduisons ici ... »

Puis ils publient dans sa totalité, l'appendice qui se trouve en fin de volume ainsi que la photographie d'Anahit.

Wilmslow, le 20 Avril, 1964

Cher M. Aterhov,

«Je vous remercie vivement de votre gentillesse pour m'avoir envoyé un exemplaire de 'l'Alimentation Crue'. Je suis sûr que l'idée est fonda - mentalement bonne et nous savons les immenses qualités de remède d'un régime alimentaire cru.

«S'il vous plaît de m'envoyer une photographie de votre charmante fille, Anahit telle qu'elle figure sur la couverture de votre livre, je se-rais très heureux de la publier dans le BRITISH VEGETARIAN, cette année dans une édition ultérieure accompagnée de l'appendice de votre ouvrage.»

GEOFFREY L. RUDD
Secrétaire et Rédacteur-en-chef.
THE VEGETARIAN SOCIETY, Angleterre

Malaga, le 28 Mai, 1965

Cher ami,

«Veuillez nous envoyer immédiatement une douzaine d'exemplaire de votre excellent ouvrage sur 'l'Alimentation Crue'. Nous vous enverrons rapidement le règlement après avoir reçu la facture, au prix de revendeur. Nous allons donner des conférences en Angleterre et au Pays de Galles cet automne et espérons utiliser le livre à bon escient.»

H. JAY DINSHAH, Président,
THE AMERICAN VEGAN SOCIETY,
New Jersey, U.S.A.

Le docteur Ralph Bircher, fils du regretté Docteur Bircher-Benner, fit paraître un article de fond de six pages dans DER WENDEPUNKT, l'organe de la Clinique Bircher-Benner à Zürich (Mai, 1964), sous le titre de «Alles-oder-nichts Lehren über Ernärung» (Apprendre tout ou rien sur la doctrine de l'alimentation), que l'on peut résumer brièvement de la façon suivante:

«Deux théories sur l'alimentation provenant de deux endroits opposés de la planète et aux antipodes l'un de l'autre viennent d'être avancées. En Californie, un savant nommé Wirnitz a concocté une poudre alimentaire pratiquement sans goût à partir d'un mélange de 48 produits chimiques. Avec cette «nourriture» artificielle, il fait des expériences sur dixhuit prisonniers et, sans attendre les résultats, s'empresse de dévoiler bien trop prématurément les perspectives aux journalistes.» Après avoir décrit un peu plus longuement les absurdités de ce prétendu savant, le critique poursuit:

«D'autre part, nous avons devant nous un petit livre sur l'alimentation présentant un enseignement totalement opposé au premier et adoptant la politique du 'Tout ou Rien': Aterhov L'ALIMENTATION CRUE. L'ouvrage est doué d'un raisonnement solide, est rédigé en excellent anglais et présente un résumé de deux volumes massifs en arménien. L'on y sent la présence d'un fils de l'ancienne et haute tradition culturelle arménienne. C'est avec beaucoup d'assurance qu'il présente la nourriture purement végétale comme étant l'aliment le plus naturel et le seul adéquat pour le corps humain et il le fait avec une telle fraîcheur, une telle intransigeance

quasi-surhumaine dans notre époque de compromis que sans aucun doute, il serait profitable de traduire ce petit livre en allemand.»

Après avoir résumé l'un après l'autre les différents points essentiels de mes conceptions, l'auteur mentionne certains faits scientifiques qui confirment mes thèses:

«Il y a déjà quarante ans que Walter Sommer se demandait pourquoi Bircher-Benner n'était pas allé plus loin dans sa perception et n'avait pas déclaré que les aliments crus constituent la seule nourriture pour l'homme. En faveur d'Aterhov, on peut citer le fait que selon les recherches les plus récentes (Reader's Digest, janvier 1964), l'homme a bel et bien vécu en se nourrissant d'aliments végétaux crus (presque purs) pendant un million et demi d'années, et l'on suppose qu'il atteignît ainsi son développement naturel le plus élevé. En faveur d'Aterhov, on peut encore mentionner l'évidence flagrante de l'actuel manque d'équilibre entre éléments nutritifs et vitamines, la «faim stimulée», la «periode de latence (Dammerungszone) dans un organisme en mauvaise santé», le rôle du 'terrain' dans les maladies infectieuses, la grande économie dans le métabolisme pendant une alimentation aux légumes frais, la supériorité biologique des protéines végétales, surtout celles des aliments crus, l'intégrité des éléments constitutifs des aliments qu'il ne faut jamais bouleverser, et les perspectives qu'ouvre une telle alimentation en face de la pénurie mondiale de produits alimentaires.»

Selon le critique, les hommes oscillent entre ces deux pôles extrêmes. A son avis, il serait préférable de ne jamais «s'arrêter au milieu». Et il conseille au lecteur de se tenir plus près d'Aterhov que de Wirnitz.

Ashingdon, Rochford, le 28 Février, 1964

«Cher Monsieur,

«Nous vous remercions de nous avoir présenté votre livre 'L'Alimentation Crue'. En voyant la liste de nos publications, vous vous rendrez compte que nous sommes entièrement d'accord avec votre principe fondamental. Nous sommes en complete sympathie avec votre point de vue et, inévitablement, à la lumière des activités de la Compagnie, nous approuvons vos découvertes.

«Nous aimons la facon dont vous abordez le sujet de l'alimentation

des enfants. Il est certain que c'est une excellente approche. Il est bien vrai que le jeune enfant doive avoir son goût naturel pour les fruits frais délibérement perverti au profit des aliments cuits. Et nous admirons la maniere ample avec laquelle vous avez traité votre sujet car, en l'espace de 53 pages, vous avez sans aucun doute, considéré tous les arguments en faveur de votre opinion, soit du point de vue d'une vie saine, ou du traitement et/ou de la prévention des maladies, et en tenant compte des implications médicales et économiques, même en ce qui concerne l'issue de la planète entière sur le plan éthique.

«... Malheureusement, les prétendus bienfaiteurs de l'humanité ne reçoivent ni acclamation, ni autre récompense (matérielle) à moins de travailler à travers l'«establishment». Autrement, que ne pourriait-on faire avec, ne serait-ce qu'un dixième des centaines de milliers de livres donnés pour des «recherches» à des savants qui, très souvent, ne font que tirer un trait après un temps, même si les résultats n'ont en réalité, causé aucun mal.»

THE C W DANIEL COMPANY LIMITED, Angleterre

Mexico, D.F. le 23 Avril, 1964

Cher M. Hovannessian,

«Nous venons, de recevoir votre livre 'L'ALIMENTATION CRUE' et il m'a suffi d'un coup d'oeil pour me rendre compte qu'il est très intéressant et que vous faites vraiment un beau travail à essayer de convaincre les gens que les mieux est de suivre les ordres de la Nature sans les modifications absurdes que l'humanité y a apporté.»

ING' CARLOS PRIETO LOZANO, Directeur Général,
INTER-AMERICAN ASSOCIATION OF SANITARY ENGINEERING

Friend's House, le 13 Avril, 1964

Cher Ami,

«Votre livre sur 'L'ALIMENTATION CRUE' est arrivé à Friends Ser-

vice Council et j'ai été intéressé par sa lecture. Je vais le faire suivre à la bibliothèque de Friends Vegetarian Society où j'espère qu'il pourra servir à d'autres. Merci pour le bon travail que vous avez fait en écrivant et en vivant de cette manière simple avec les aliments naturels crus. Il me semble que c'est un signe d'espoir pour l'alimentation mondiale et pour la paix sur la terre. Je pense que cela devrait nous rendre plus sensible à la lumière spirituelle et nous aider à voir Dieu en toute vie. A présent, je suis 'vegan' (végétarien, ne consommant ni lait, ni oeufs, etc) j'apprécie donc vos suggestions et je suis reconnaissante que davantage de personnes commencent à voir cela comme la vraie manière de vivre. Il existe actuellement différentes sociétés, religieuses et humanitaires, qui sont végétariennes et aiment la paix, et elles devraient contribuer à l'unité sur terre.»

QUEENIE DAWE, Friends House, Londres.

Israel, le 22 Janvier,1965

Cher Monsieur,

«Après avoir lu votre livre 'L'ALIMENTATION CRUE', nous aimerions lire vos autres ouvrages en anglais ... Si seulement les gens pouvaient se rendre compte et penser qu'ils seraient tellement plus heureux et plus sains sans toutes les ordures qu'ils mettent dans leur corps !

«Vous êtes un prophète de notre époque. Nous prions Dieu que votre peuple et le monde veuillent vous écouter.»

M. NEZAH, N.D., D.C., M.H.,
Docteur en Naturopathie

«Cher Monsieur,

«J'ai lu votre livre 'L'ALIMENTATION CRUE' et je l'aime beaucoup. Il est très intéressant sous tous ses aspects car la nourriture doit être mangée telle que la nature la produit.

«Vos points fondamentaux sont les mêmes que ceux que j'ai soutenus dans mes livres et mes écrits, il y a bien longtemps ... Je voudrais le traduire en espagnol, si vous acceptez l'idée. Si vous n'y voyez pas d'inconvénient,

veuillez m'en envoyer un exemplaire pour mon propre usage. Je suis en train d'écrire une critique de votre livre pour un magazine espagnol Bionomia, publié à Madrid, en Espagne ... »

A. SEVERON, Docteur en Naturopathie, Espagne

Boston, le 5 Juillet, 1966

«Salutations, M. Aterhov,

«Vous trouverez ci-joints dix dollars pour sept de vos plaquettes intitulées 'L'Alimentation Crue'. Il restera donc trois dollars qui couvriront les frais d'envoi d'autant de vos pamphlets Numéro 1 qu'il vous sera possible d'envoyer.

«Nous sommes très intéressés par votre pamphlet numéro 1 parce que nous avons l'intention d'en envoyer un exemplaire à toutes les nombreuses personnes qui nous écrivent en ce qui concerne leurs problèmes de santé. Nous sommes certains que ce sera une bénédiction pour beaucoup.

«Nous vous serions reconnaissants de nous donner la permission de faire des copies de votre pamphlet numéro 1 car, bien sûr, nous ne considérerions pas faire cela sans votre autorisation. Si vous nous donnez la permission, nous n'ajouterons, ni ne retirerons un seul mot. Nous sommes une société à but non lucratif, sincèrement désireux d'aider l'humanité souffrante à trouver le chemin qui nous ramène à la santé que Dieu avait prévue pour nous. Nous sommes persuadés que vous êtes également motivé par le même désir.

«J.espère, cher M. Aterhov, que vous allez vous occuper personnellement de ceci et que vous me donnerez de vos nouvelles aussitôt qu'il vous sera possible de la faire par avion. Nous vous serions également reconnaissants de joindre quelques pamphlets numéro 1 à votre lettre par avion.»

ANN WIGMORE, D.D., Fondateur,
THE RISING SUN, Boston

Los Angeles, le 23 Juin, 1966

«Mon cher Frater,

«La personne qui vous écrit cette lettre est récemment entrée en possession de votre livre enrichissant et écrit avec compétence intitulé 'L'Alimentation Crue', et l'a lu attentivement avec grand plaisir. Elle désire vous présenter ses sincères félicitations au sujet de cet ouvrage érudit et en particulier de votre soutien courageux et de votre adhésion à l'alimentation par une nourriture crue et naturelle.

«Cette procédure alimentaire a été adoptée sérieusement depuis longtemps, en fait à l'époque où l'écrivain, engagé dans la fabrication d'instruments thérapeutiques électro-magnétiques, écrivit plusieurs régimes alimentaires pour les médecins et les infirmières il y a près de 40 ans ou au cours de l'année 1926, recommandant une prédominance d'aliments 'crus' dans le régime quotidien ...

«L'écrivain poursuivit également de longues recherches dans le domaine des émanations et radiations électro-magnétiques et plus tard dans celui vital de la chimie agricole, englobant non seulement des besoins quantitatifs mais également qualitatifs pour satisfaire aux exigences alarmantes de l'humanité d'aujourd'hui ...

«Avant de continuer, pouvons-nous vous demander si l'un de vos précédents ouvrages on été rédigés en anglais? Il est observé que l'un d'entre eux a été publié en arménien. S'il en est ainsi, l'écrivain voudrait étudier le même pour posséder un meilleur niveau de compréhension de votre remarquable travail humanitaire.

«En guise d'explication, nous pourrions préciser que l'écrivain a consacré beaucoup de temps et un effort considérable à la réalisation d'un traité global qui est presque achevé, intitulé 'Le Supersensible Sauvetage de l'Homme'qui couvre évidemment un sujet profond ...

«Avant de mettre fin à cette missive, l'écrivain pourrait-il se permettre d'affirmer que votre livre est une contribution appréciée à l'humanité et qu'il mérite une étude et une lecture répandues? L'homme échoue à reconnaître que la vie végétale est la seule usine alimentaire satisfaisante et que ni lui, ni l'animal ne peuvent exister sans la plante pour créer et procurer sous une forme assimilable les minéraux et les essences vitaux à l'état organique pour sa subsistance. Il semble qu'il en est encore à considérer le

'cru'comme non raffiné, grossier, non préparé et impropre à la consommation et à son plaisir ...

«Comme l'écrivit le grand docteur Alexis Carrel il y a de cela plusieurs dizaines d'années: 'L'homme ne peut suivre la civilisation moderne dans la voie qu'elle est en train de prendre parce qu'il dégénère. Il a été fasciné par la beauté des sciences de la matière inerte. Il n'a pas compris que son corps et sa conscience sont soumis à des lois naturelles plus obscures mais aussi inexorables que les lois du monde sidéral (astral). Il n'a pas compris non plus qu'il ne peut transgresser ces lois sans être puni. Il lui faut donc apprendre les relations nécessaires de l'univers cosmique, de ses congénères, de son moi intérieur ainsi que celles de ses tissus et de sont esprit. Naturellement, l'homme se tient au-dessus de toute chose. S'il dégénérait, la beauté de la civilisation et même la grandeur de l'univers physique, disparaitraient.' Le docteur Carrel fait souvent allusion au fait que la construction d'hôpitaux de plus en plus nombreaux et plus grands ne supprime pas la nécessité de s'occuper des causes plutôt que de s'occuper sans arrêt des seuls effets.

«Ainsi nous avons beaucoup à faire pour éduquer l'humanité et pour revenir à des principes fondamentaux naturels, au bon sens, et à l'accomplissement de nos devoirs et de nos responsabilités.»

ARTHUR B. WALKER, Calif. U.S.A.

Allegany, N.Y. Le 28 Octobre, 1966.

«Cher Monsieur Aterhov,

«L'un de vos livres 'L'Alimentation Crue' est tombé entre mes mains et je suis très impressionné par son contenu; au point d'avoir adopté le régime de l'alimentation crue. Je possède ici une ferme ou je fais pousser mes propres fruits, noix et légumes biologiquement, et je m'intéresse à la tâche d'aider d'autres personnes à atteindre une parfaite santé par l'alimentation crue; c'est avec ce projet en tête que je vous envoie un chèque bancaire de 20 dollars pour couvrir le paiement de 30 exemplaires de votre pamphlet numéro 1 pour les distribuer à mes amis ...

«Je vais faire tout mon possible pour promouvoir votre livre dans ce pays parce qu'il m'a aidé à trouver un bon chemin vers une santé véritable,

J'ai un grand nombre d'adeptes ici aux Etats-Unis et je me suis voué à la cause de la BONNE SANTE par une vie et une alimentation correctes. Je suis un membre à vie de l'American Natural Hygiene Society. J'ai l'intention de continuer à répandre l'évangile de 'L'Alimentation Crue' à travers votre livre et je pense que vous allez recevoir ainsi, bien d'autres commandes pour un plus grand nombre d'exemplaire de votre livre. Je possède ici une très belle ferme et s'il vous arrivait de venir dans ce pays, vous y seriez le bienvenu en tant que mon invité.»

A.J. RUGGIERI, Président,
GOOD GUYS OF THE GLOBE
«Peace: Good Will Towards Men», N.Y., U.S.A.

Meadows of Dan, le 1 Septembre, 1966

«Cher Ami,

«Je suis végétarien et crudiste, je prèche et enseigne ceci. J'ai découvert votre pamphlet numéro 1 dans le Mount Zion Reporter, l'ai découpé et en ai fait une copie que j'ai distribuée gratuitement ... Ai-je empiété sur vos droits en agissant ainsi sans vous en demander la permission et m'autorisez-vous à imprimer d'autres de ces pamphlets pour les offrir à mes amis malades? ... Je possède un livre précieux 'La Nature qui guérit' par John T. Richter, mais il faut que je sache ce que vous écrivez. Veuillez m'envoyer 'L'Alimentation Crue' et si cela équivaut à 'La Nature qui guérit', il m'en faudra beaucoup d'autres pour les distribuer à mes concitoyens. J'écris également des pamphlets mais ne suis pas médecin ... »

Le 11 Décembre, 1966.

«J'étais plus qu'heureuse de recevoir les livres accompagnés de votre bonne lettre ... Ami, je pense que votre livre est extra, je cherchais un ouvrage plus petit que 'La Nature qui guérit'. Il n'est pas de meilleur travail que d'éclairer les hommes sur la valeur des aliments crus. Je pense que votre livre couvre mes besoins maintenant ainsi que le livre plus important et il fait aussi ressortir davantage de bonnes choses. Oui, je peux utiliser les livres que vous m'avez envoyés. Il m'en faut d'autres. Je vais partir en voyage de mission en Floride et je pourrais me servir d'un grand nombre de

vos livres pendant cette tournée. Je suis envoyée pour répandre l'alimenatioon crue sous cette forme et l'on me demande aussi de m'occuper de certains cas pour leur fair adopter un régime alimentaire cru. A l'heure qu'il est, une dame est sur le point de mourir et les médecins la considèrent comme un cas désespéré. Elle me supplie de l'aider à adopter le régime, j'espère le faire bientôt ... »

Madame I.W. CARROLL, VA. U.S.A.

Israel, le 22 Août, 1966.

«Très Cher M. Aterhov,

«C'est avec grand plaisir que je viens aujourd'hui d'achever la lecture de votre excellent livre 'L'Alimentation Crue'. Si l'humanité comprenait un jour l'importance des aliments naturels, ce serait le début d'un ère nouvelle dans l'historie de la vie humaine; ce serait simplement le PARADIS.

«Permettez-moi de me présenter. Je m'appelle Joseph Razon, j'ai 43 ans et je suis venu en Israël il y a trois ans, je suis médecin à l'Organisation Médicale Kupat Holim. Je ne suis pas heureux dans me routine quotidienne car il faut que je prescrive des médicaments (poisons). Bien que j'essaye de prescrire le moins possible de médicaments, (primum non nocere), je ne suis pas satisfait de l'exercice de ma profession qui m'oblige à vendre des poisons. Il faut que je travaille parce que je suis un homme marié. Ma femme vient de Téhéran... Après avoir lu votre livre, j'ai pensé à vous écrire pour vous demander si vous pouviez nous envoyer des livres dans le langage persan pour ma femme. Je suis sûr que si elle lisait des ouvrages sur les aliments naturels et leurs effets sur l'organisme humain, elle n'osera pas nourrir notre enfant (nous attendons un bébé) avec des éléments morts

«J'aimerais vous donner quelques détails sur mes activités à Istanbul il y a de cela plusieurs années. J'étais Secrétaire Général de la 'Turkish Vegetarian-Hygienist Society' et étais l'un des membres les plus actifs de ce mouvement. Là, les Organisations Médicales et l'Industries Chimique virent le danger que représentait notre mouvement végétarien pour leurs poisons et en tant que Juif, j'étais le point faible qu'il leur était facile de détruire. Ils ont fait beaucoup de mal à ma personne et j'ai été obligé de quitter le pays où je suis né, où j'avais fait mes études et dont j'aimais les hommes. Mais il fallait que je vienne en Israël. Heureusement, ici nous pouvons parler

et écrire en toute liberté sur le végétarisme et la vie naturelle. Il existe plus de 20 médecins naturopathes et nous avons également un village de végétariens, AMIRIM, près de la ville de SATAD dans les montagnes de Galil.

«La semaine dernière, j'ai visité cet endroit pour la deuxième fois. J'étais heureux là-bas, j'avais envie d'y rester et d'y vivre. Mais tout d'abord il faut que je parvienne à convaincre ma femme. S'il vous plaît, je vous supplie de m'envoyer des livres sur ce sujet en langue persane.

«C'était un plaisir que de regarder la photographie d'ANAHIT, si charmante et en bonne santé. Il suffit de regarder sa photographie pour s'apercevoir qu'elle est en bonne santé.»

Le 12 November, 1966.

«C'était une vraie joie que de recevoir votre très intéressante plaquette 'L'Alimentation Crue' dans sa version persane. Je vous suis très reconnaissant et j'éspère que ma femme comprendra mieux le sujet. J'espère également que mon enfant sera exempt du mal causé par les aliments cuits et dénaturés! . . . En dépit de mon travail pour l'organisation médicale, je m'occupe des personnes qui désirent vivre d'une manière plus saine. Lorsque j'étais en Turquie, je m'occupais de mes patients en tant qu'hygiéniste naturel. A présent en Israël, il faut tout d'abord que je gagne ma vie et c'est pourquoi, je travaille dans l'organisation médicale. Tôt ou tard, il faudra que je travaille uniquement dans le domaine sans médicament. Mais cela ne sera pas satisfaisant sans une station climatique, et c'est pourquoi nous cherchons des gens pour nous aider de concert avec des médecins naturopathes! J'espère que je pourrais vous en dire davantage bientôt.

Docteur JOSEPH RAZON, Israël.

Baldwin Park, Calif. le 14 Avril, 1966

«Cher Ami,

«J'étais très heureuse de voir votre article sur'L'Alimentation Crue' dans le 'Mount Zion Reporter' de Jérusalem, Israël. L'Editeur est mon frère. Je suis contente que vous ayez parlé de votre livre dans son journal. Je

suis intéressée par davantage de littérature sur l'alimentation crue, c'est pourquoi, je vous envoie une commande, ma première, comme j'ai l'intention de répandre cette vérité dont nous avons tellement besoin.»

Le 20 Juin, 1966.

«J'ai reçu vos précieux ouvrages. C'est exactement ce dont j'ai besoin . . . J'attache beaucoup de valeur à ces livres et j'espère qu'un grand nombre de personnes de différents pays les découvriront comme j'ai eu la chance de le faire . . . »

Le 13 Novembre, 1966.

«Je suis heureuse de pouvoir à présent commander d'autres de vos livres, 'L'Alimentation Crue'. Ils représentent ce dont les gens ont besoin. Je voulais vous envoyer cette commande bien plus tôt mais j'ai attendu d'avoir pu économiser l'argent. Je pense que la prochaine fois je pourrais commander plus tôt, comme certaines choses se sont arrangées. Je vis seule, j'aurai bientôt 89 ans, le 5 février 1967, je ne peux donc pas sortir dans la rue et vendre les livres comme le ferait une jeune personne. J'ai inscrit mon nom et mon adresse dans les livres et je les prête à ceux qui veulent les lire. Je veux que les livres circulent parce que je ne peux pas les distribuer pour qu'ils traînent dans la maison de quelqu'un . . . J'ai essayé de suivre la méthode d'alimentation naturelle aussi bien que je pouvais pendant presque deux ans. J'ai travaillé au jardin toute l'après-midi et je ne suis pas fatiguée . ... »

ORA F. CARPENTER, Calif. U.S.A.

Alberta, le 9 Avril, 1966.

«Cher Monsieur,

«Je suis un lecteur de 'Mount Zion Reporter'et je suis intéressé par l'article'La valeur des aliments crus'. Je suis JEUNE de 75 ans et, bien sûr, j'aimerais bénéficier des qualités d'un régime alimentaire cru. J'ai été un athlète dans mon jeune âge — mais dévoué aux aliments cuits. La difficulté est de trouver des légumes et des fruits adéquats — sans injections minérales, ici au Canada.»

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

Swansea, le 1 Mars, 1964.

«Cher M. Aterhov,

«Au début du mois de janvier, pendant l'émission de télévision

'TONIGHT', j'ai été électrisée par la vue de votre livre et par les quelques extraits qui en ont été lus. J'étais très anxieuse d'avoir un exemplaire de votre livre. J'écrivis donc à la B.B.C. pour obtenir les détails nécessaires quant à l'éditeur etc. . . Hélas, on me fit savoir finalement qu'il est impossible de l'obtenir en Angleterre. Cependant, ils m'ont envoyé la seule adresse qu'ils possédaient, je décidais donc de vous écrire ne serait-ce que pour vous remercier et vous souhaiter de réussir à divulguer votre message. C'est avec ferveur que je suis d'accord avec vous et que je reconnais que l'intoxication alimentaire est le plus terrible de tous les vices. Comme le monde serait différent si l'humanité changeait ses habitudes alimentaires comme vous la pressez de le faire dans votre livre. Votre exemple est le plus haut effort pour atteindre le bien de l'homme dans le monde aujourd'hui. Salut à vous — le suprême Prophète de notre temps. . . »

Le 29 Avril, 1964.

«Quel heureux jour ce fut, vendredi dernier, quand je reçus votre livre et votre lettre! Il m'a absorbé et quelquefois surprise. Par dessus tout, il m'a éclairé et inspiré à nouveau. Depuis mon enfance, lorsque j'ai retenu par coeur plusieurs citations à l'Ecole du Dimanche, j'ai cherché la VERITE. ('Et vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres'). Cette quête me conduisit à différentes églises, en passant par le Rationalisme et le Socialisme, puis par le Végétarisme avec la Réforme Alimentaire et la Cure de la Nature pour aboutir enfin à la Théosophie avec la seule explication acceptable (pour moi) des problèmes de la vie — Karma et la Réincarnation. Ce fut un voyage bien long et pénible. Et voilà qu'enfin, en regardant votre livre, je sens 'C'EST CELA'. Merci pour un cadeau aussi merveilleux et je garderai précieusement votre lettre . . . »

Le 3 Février, 1966.

«Ce fut une grande joie que d'avoir à nouveau de vos nouvelles et d'apprendre par votre plaquette les nombreux résultats positifs atteints par ceux qui suivent votre exemple . . . Le cas de mon propre petit-fils vous intéressera sans aucun doute. Il a eu une dépression nerveuse en 1964 et séjourna pendant une courte période dans un Hôpital Psychiatrique. Peu de temps après qu'il en sortit, j'ai été capable de lui envoyer un exemplaire de votre livre . . . Il entra dans l'Alimentation Crue comme un canard entre dans l'eau et guérit d'une manière merveilleuse. Cela modifia

toutes ses conceptions et sa personnalité et il poursuit à présent de brillantes études. Il est étudiant en Art à l'Université de Manchester.»

Mme GERTRUDE E. HARRIS, Angleterre.

Southsea, le 20 Février, 1964.

«Cher Monsieur,

«Je vous serais très obligé de m'envoyer des détails sur la façon d'obtenir le livre intitulé 'L'Alimentation Crue' par ATERHOV. La British Broadcasting Corporation à Londres m'a donné votre adresse en me faisant savoir que le livre ne pouvait s'obtenir en Grande– Bretagne. J'aimerais beaucoup en avoir un exemplaire.»

Le 19 Mars, 1964.

«Je vous remercie infiniment pour votre livre sur 'L'Alimentation Crue' que je reçus jeudi dernier, le 12 mars. Le contenu de votre livre fut assurément une révélation pour moi, le livre le plus merveilleux que j'aie jamais lu sur les besoins et les exigences de l'être humain. Je pensais également combien sincère et chaleureux était le thème du livre tout au long. J'apprécie la longueur de votre étude et le temps que vous avez dû consacrer à la conception et la préparation du livre. Ceci n'est qu'une manière bien faible de vous exprimer ce que j'en pense réellement et je vais mettre tout en oeuvre pour intéresser d'autres personnes, mais ce ne sera pas une tâche facile sachant ce que sont les gens et combien ils hésitent à changer leurs habitudes alimentaires. Cependant, je vais faire tout mon possible pour les convaincre et pour qu'ils vous commandent votre livre . . . Si cela vous intéresse, je vous ferais savoir de temps en temps comment cela se passe . . .»

Mme. V.M. SNELLING, Angleterre.

Santa Rosa, le 27 Novembre, 1964.

«Cher Monsieur,

«J'ai eu le plaisir de lire votre livre 'L'Alimentation Crue' et j'aimerais beaucoup en posséder un exemplaire. Après en avoir parlé à deux de mes amis, il s'avère qu'eux aussi, aimeraient en recevoir un exemplaire, je vous

envoie donc un mandat de 4.50 dollars pour trois livres . . . J'ai extrêmement hâte de recevoir ces livres . . . Je suis 'crudiste'à 100 pour cent et je divulgue la bonne parole parmi ceux que cela intéresse. Les aliments crus m'ont sauvé la vie.»

Le 21 Janvier, 1965.

«Après avoir reçu 15 exemplaires de 'L'Alimentation Crue' ainsi qu'une facture de 10.00 dollars, je vous envoie un chèque bancaire . plus 10.00 dollars de plus pour 15 autres exemplaires de 'L'Alimentation Crue'.

«Je suis très heureux d'avoir l'occasion d'aider les gens à comprendre la nécessité de manger des aliments crus, par l'intermédiaire de votre excellent ouvrage. Merci.»

Le 2 Février, 1965.

«Voici un exemplaire de 'Let's Live' Magazine que vous pouvez garder pour y lire l'article de Martin Reinecke, 'Les Aventures d'un Crudiste'.

«Le numéro de ce mois publie ma lettre racontant comment mon époux et moi-même devinrent crudistes à 100 pour cent. Nous sommes très enthousiastes à ce sujet et nous allons continuer à aider Martin à promouvoir cette méthode alimentaire, autant que nous le pouvons.

«Votre propre livre 'L'Alimentation Crue' est tout simplement extraordinaire. Je suis si contente de le distribuer parmi les personnes qui recherchent ce savoir. Il est vrai qu'il en existe très peu à l'heure actuelle, mais je crois que finalement, beaucoup comprendront. Il est très satisfaisant de travailler doucement avec ceux qui veulent bien écouter.»

Le 6 Mai, 1965.

«J'ai reçu votre lettre me demandant de vous envoyer les anciens numéros de 'Let's Live', mais je suis navrée de vous apprendre que le magasin de diététique a vendu tous les exemplaires. Je vous envoie le numéro de mai et continuerai à vous faire parvenir les numéros suivants à moins que vous ne veuilliez prendre un abonnement.

«J'ai envoyé une copie de votre lettre à Martin Reinecke pour correction de son article de février comme vous l'aviez suggéré.

«Je serais intéressée de recevoir un exemplaire de votre deuxième volume quand il sera achevé? J'ai bien réussi à vendre votre premier volume et j'aimerais en avoir quelques uns à ma disposition.»

Mme HELEN M. BULBECK, Californie, USA

Venice, Calif. Le 29 Septembre, 1964.

«Cher M. Aterhov,

«Merci beaucoup pour les deux exemplaires de votre livre 'L'Alimentation Crue'. J'ai beaucoup aimé le lire.

«J'ai cessé de manger des aliments cuits depuis cinq mois. J'ai 31 ans et je me sens en pleine forme. Tous les deux jours, je cours 2-5 miles sur la plage, je nage, je marche dans la montagne. Il y a trois semaines, j'ai escaladé le Mont Withney en un jour. Le voyage aller-retour est de 26 miles et la montagne elle-même s'élève à 14,500'feet. Mon rythme cardiaque est de 58-60. Je vous dis tout cela pour vous faire savoir que l'alimentation crue est la réponse à toutes les souffrances de l'humanité.

«Il est possible que je sois fort interessé à vendre votre livre aux Etats-Unis (Et peut-être au Canada). Veuillez me faire savoir combien vous demander pour 500 ou 1000 exemplaires . . . »

Le 6 Février, 1966.

«Il y a près de deux ans que ma femme et moi sommes crudistes à 100 pour cent avec les meilleurs résultats. Ci-joint, je vous envoie un article écrit par Shirley, ma femme, et publié dans 'Let's Live' Magazine en Juin 1965. Nous vous permettons d'utiliser cet article et les photographies qui l'accompagnent. L'une des photographie représente un très bon ami à nous qui est crudiste. Il se bat les mains nues avec des lions (africains) et ces lions ont toutes leurs dents et leurs griffes. Il s'appelle MICKEY SOLOMON.

«Nous ne nous sommes jamais aussi bien sentis dans notre vie que depuis que nous sommes devenus crudistes. Votre livre est le meilleur livre que nous possédons sur l'alimentation crue et nous le lisons souvent. Nous aimerions divulguer la vérité sur l'alimentation crue . . . Nous

pensons que votre merveilleux livre devrait être rendu accessible à un grand nombre de personnes. Ci-joint un mandat de 20.00 dollars . . . »

SHIRLEY et THORWALD BOIE, U.S.A.

Columbia, S.C. le 7 Janvier, 1965.

«Cher M. Hovannessian,

«J'ai beaucoup apprécié un article à propos de votre plaquette 'L'Alimentation Crue' dans 'Let's Live'Magazine — Décembre 1964. J'ai écrit à l'auteur, Martin J. Fritz, et il m'a conseillé d'écrire au British Vegetarian Magazine qui, à leur tour, m'ont donné votre adresse . . . »

Mme IRENE GOLEMON, U.S.A.

Extrait d'une lettre écrit par un monsieur résidant à Abadan, après avoir lu mon livre en persan:

Abadan, le 25 Juillet, 1965.

«Cher M. Aterhov,

«Votre petit livre a opéré un grand changement dans mes perspectives mentales, à tel point que je me considère déjà comme un crudiste. Je ne sais pas comment vous remercier. Ce n'est pas exagérer que de dire que je vous dois la vie. Vous êtes le Jésus de notre temps, redonnant vie aux malades et aux moribonds et quelle douce vie! . ... Je ne peux croire que quelqu'un puisse lire votre livre sans changer son mode de vie.»

SADARAT, Abadan, Iran.

Après la publication de mon épais volume en arménien, l'alimentation crue obtint un grand nombre d'adeptes en Arménie Soviétique.

Erivan, le 24 Mars, 1961.

«Cher M. Hovannessian,

«La Bibliothèque Centrale de l'Académie des Sciences de la SSR arménienne a bien reçu le premier volume de votre ouvrage intitulé 'L'Alimentation Crue' et vous en remercie.»

Le 24 Mars, 1961.

«Pour satisfaire aux demandes d'un grand nombre de nos lecteurs pour votre livre intitulé 'L'Alimentation Crue', veuillez nous envoyer cinq exemplaires du premier volume, en raison du fait que les deux exemplaires déjà envoyés sont toujours en circulation et nous nous heurtons à de grands retards dans le service que nous désirons rendre à un grand nombre de lecteurs.»

L'ACADEMIE DES SCIENCES DE LA SSR D'ARMENIE,
H. MECHERIAN, Directeur de la Section Executive.

Erivan, le 20 Novembre, 1961.

«Cher M. Hovannessian,

«Nous avons reçu dix exemplaires du premier volume de votre ouvrage intitulé 'L'Alimentation Crue', présenté à notre bibliothèque et pour lesquels nous vous exprimons notre sincère gratitude.»

Erivan, le 16 Juin, 1965.

«La Direction de la Bibliothèque d'Etat d'Arménie souhaite vous exprimer sa sincère gratitude pour six exemplaires de votre livre intitulé 'En suivant les Chemins de l'Alimentation crue' que vous avez offert à la Bibliothèque.

«La nombre de personnes intéressées par l'alimentation crue augments progressivement et beaucoup d'entre elles désirent avoir vos livres. Vous

Pages were empty

Erivan, le 29 Mars, 1964.

«Cher Hovannessian,

«Juste quelques lignes pour vous faire savoir que l'alimentation crue vient de faire un autre adepte, dont la raison pour adopter la nouvelle forme d'alimentation n'est pas le desespoir causé par quelque maladie, mais les idéaux qu'inspirent vos grandes pensées.

«Il faut que je confesse qu'il existe un certain nombre d'obstacles en travers de mon chemin, car mon père est biologiste et mon frère, médecin, et dans ma famille je suis le seul à me nourrir d'une manière différente (normale). Il y a maintenant neuf mois que j'ai adopté la nouvelle méthode de nutrition et je suis en parfaite santé. Il me semble que des lettres telles que la mienne, venant des quatres coins de la terre, vont se multiplier en progression géométrique et que vous n'aurez pas le loisir de lire les paroles de gratitude qui vous sont adressées. Votre découverte restera dans l'histoire, tout comme la découverte de Colomb . . . »

Le 18 Juin, 1965.

«Je vous écris de Léningrad. Je poursuis mes études ici au Conservatoire. Etant toujours avec vous, je vous envoie mes meilleurs voeux, confiant que le temps travaille pour vous. Les examens médicaux que mon frère me fait subir, donnent toujours des résultats satisfaisants. Je me sens très bien, évidemment, pendant que mon poids augmente lentement mais sûrement . . . »

H. SVATCHIAN.

Erivan, le 6 Janvier, 1965.

«Cher M. Hovannessian,

«Il y a maintenant six mois que je pratique l'alimentation crue. Connaissant parfaitement la merveilleuse réception réservée à votre livre dans le monde entier, je ne veux pas entrer dans les détails et répéter les eulogies habituelles. Sans aucun doute, la conception de l'alimentation crue est la plus grande victoire de l'espi t humain pendant tout le cours des civilisations.

«Je ne tiens pas à écrire au sujet de mes expériences personnelles, car, ayant lu les extraits que vous citez de différentes lettres d'appréciation, je

me rends compte que mes réactions sont en plein accord avec les réactions éprouvées par d'autres consommateurs d'aliments naturels.

«D'une signification particulière, sont les changements psychologiques qui se produisent immédiatement après, voire qui précèdent, les réactions physiologiques.

«Permettez-moi de vous remercier pour le cadeau unique que vous avez offert à l'humanité.»

VLADIMIR KHACHATOURIAN, SSR arménienne

Voeux de Noël venant d'une jeune femme de Moscou:

Moscou, le 20 Décembre, 1964.

«Cher M. Aterhov,

«C'est avec plaisir que je vous envoie mes voeux de Noël, accompagnés de mes remerciements personnels et de mes souhaits les meilleurs pour la victoire de votre grande oeuvre humanitaire.

«Votre adepte qui vient de guérir d'une longue et sévère maladie cardiaque.»

Par la suite, dans une lettre de dix pages, elle raconte toute l'histoire de sa maladie et de sa guérison dont voici le résumé:

Le 31 Mars, 1965.

«J'ai changé mon régime alimentaire pour un régime cru en novembre 1963. Depuis, je n'ai jamais eu un moment de doute. A cette époque, j'avais déjà une longue histoire de maladie cardiaque s'étendant sur une période de neuf ans.

«Mais laissez-moi commencer au début. A huit on neuf ans, j'ai eu une attaque de rhumatismes. Après cela, à peu près dix fois par an, je souffrais de laryngite, de grippe et de rhumes de toutes sortes, qui duraient généralement de six à dix jours. Je développais progressivement une amygdalite chronique. A l'âge de quatorze ans, les médecins découvrirent une lésion de la valvule mitrale de mon coeur et plus tard, une cardite rhumatis-

«J'ai commencé mon experience le 15 février et depuis je n'ai pas consommé d'aliments cuits, pas même du pain . . . J'aurai quatre-vingt-dix ans la 15 Août 1966. Je suis plus robuste que toutes mes amies et ce fait est attesté par d'autres, également . . . »

KARPOVA MARIA IVANOVNA, URSS.

Sundsvall, le 12 Août, 1965.

«Cher M. Hovannessian,

«Ma tante et son époux qui sont tous deux médecins à Erivan, du nom de Danielian, m'ont écrit pour me dire qu'ils avaient beaucoup profité de vos recommandations et m'exhortent chaleureusement à adopter votre méthode d'alimentation et de guérison. C'est pourquoi, à mon tour, je voudrais vous demander s'il vous serait possible de m'envoyer un exemplaire de votre ouvrage intitulé 'L'Alimentation Crue' pour lequel je vous remercie d'avance.

«Je suis gynécologiste et je viens d'Istanboul. Depuis deux ans, je travaille dans un hôpital de Sundsvall, en Suède. C'est avec un grand intérêt et beaucoup de fierté que je lirai votre livre et vos instructions dont tant de gens ont déjà tiré tant de bien.»

DOCTEUR SHABUH GEDIK, Suède.

Moscou, le 19 Novembre, 1966.

«Cher M. Aterhov,

«Je suis ravi et surpris par la clarté et la simplicté de vos réflexions. Est-il vraiment possible d'exposer une telle découverte d'une manière aussi simple? 'O homme! La Nature vous a crée et nourri, vous et vos cellules, avec des aliments crus. Aussi longtemps que vous ne connaissez pas parfaitement la structure et les activités fonctionnelles de ces cellules, n'interférez pas avec leur travail au moyen de différentes substances dénaturées et empoisonées.' Voilà une pensée de prophète et pourtant comment peut-on s'empêcher de s'étonner de sa sublime simplicité?

«Ma femme et moi viennent de terminer tous deux nos études. Je suis physicien et elle est médecin. Nous sommes extrêmement intéressés par

votre travail . . . »

MICHAEL MINASIAN, URSS.

Jermook, le 6 Mars, 1966.

«Salut à vous, O savant parmi les savants! Salut à vous, O maître de l'humanité!

«Je suis assistant-médecin à la Station Climatique de Jermook en Arménie. Je pratique l'alimentation crue depuis le 4 novembre 1965 ayant été convaincu par votre livre. Je suis sûr que je serai guéri par la méthode que vous propagez. Depuis 1947, je souffre de rhumatismes, de polyarthrite et de troubles des artères coronaires. Depuis 1963, ma santé s'est détériorée encore davantage à cause d'une grave inflammation des reins dont je n'ai pu me soulager qu'en mangeant des pastèques et ceci partiellement seulement.

«A partir du sixième jour d'alimentation crue, je ressentis de fortes douleurs dans mes jointures mais elles cessèrent par la suite . . . Pendant les incidents de réaction à l'alimentation crue, je n'ai pas éprouvé le gonflement des jointures qui accompagnait auparavant toutes mes attaques d'arthrite. Je ne souffris pas non plus des paroxysmes de fièvre et d'hydropisie qui faisaient leur apparition quand létat de mes reins s'aggravait. A présent, je jouis d'un sommeil profond et mon rythme cardiaque a baissé de 120 — 140 à 90 — 100 battements par minute (sous tension). Les douleurs cardiaques dont je souffrais la nuit, les pellicules sur la tête, la transpiration des pieds, tout a disparu. J'ai déjà perdu cinq kilos et mes douleurs rhumatismales ont complètement cessé. Je me sens assez bien et mes forces continuent à s'accroître.

«Ma femme et mon fils de six ans ont adopté également l'alimentation crue. Je vais élever mon troisième fils — âgé d'un mois à présent — de la même manière que vous avez élevé votre fille Anahit.

«Mon cher maître, je travaille comme assistant-médecin depuis dix-huit ans et maintenant, à l'âge de trente-sept ans, je suis sur le point de terminer un cours par correspondance à l'Institut Pédagogique. Et pourtant, c'est dans votre livre que j'ai enfin trouvé les réponses à un certain nombre de problèmes qui me tourmentaient depuis longtemps — réponses que je n'ai pu trouver ailleurs.

«L'un de ces problèmes concerne le fait que les bébés ne soient pas

délicieuses, l'une d'elles avait été appelée Anahit, un 'pilau' spécial de maïs indien décoré de miel, de fruits secs trempés dans l'eau et toutes sortes de fruits frais et de noix. A la fin, ils ont servi un exquis mélange de blé, d'avoine, de noix, de raisins secs et de miel.

«Tous les invités présents possédaient une excellente éducation: médecins, artistes, musiciens et maîtres de conférences. Ils burent à ta santé et à la mienne et prononcèrent plusieurs discours. On porta les toasts avec du miel et de l'eau-de-rose. Finalement, on apprit que c'était le trentième anniversaire de mariage de M. et Mme Colozian.

«Un bon nombre de médecins ont également adopté l'alimentation crue. Un jeune physicien et sa femme, médecin également, sont venus me voir de la Station Climatique de Jermook. Ils me dirent qu'ils avaient de quarante à cinquante malades par jour et tous avaient besoin de tes ouvrages. ILs m'ont assuré que la demande pour tes livres pouvait se monter à des milliers d'exemplaires. Le médecin à Spitak a fait une conférence sur le choléra et, à la fin, il a parlé de l'alimentation crue et a conseillé à son public de se procurer un exemplaire de ton livre, de le lire soigneusement et de mettre tes recommandations en pratique.

«Un respectable médecin, âgé de soixante-quatre ans, est venu me voir depuis Kirovakan. Il me dit qu'il avait été très malade mais que, de concert avec sa femme, il avait adopté l'alimentation crue depuis plus d'un an et recouvré la santé par là même. Il me dit également que le Directeur de la Chaire d'Hygiène Alimentaire à l'Institut Erivan de Médecine, le docteur A. Harootiunian* fit une conférence à Kirovakan en présence de médecins, de patients et surtout de crudistes. A la fin de la conférence, la question de l'alimentation crue fut abordée et discutée. Un certain nombre de crudistes, qui étaient restés couchés à l'hôpital des

---

*Ce monsieur avait précédemment fait paraître un article dans le journal appelé «Communiste», publié à Erivan (1964, N°171), dans lequel, sans refuser entièrement de reconnaître les bienfaits de l'alimentation crue, il limitait son utilisation à certains cas de maladies uniquement et, en même temps, il y avait fait l'éloge des dangereuses protéines animales et des vitamines artificielles. Enfin, il avait conseillé à ses lecteurs de ne pas se nourrir d'aliments naturels sans l'appui d'un médecin. J'ai déjà répondu à ces assertions d'une manière accablante dans mon livre en arménien intitulé «En suivant les Chemins de l'Alimentation Crue».

mois durant sans aucun résultat et qui avaient été guéris par l'alimentation crue, ont exigé que leurs dossiers d'hospitalisation soient examinés et que des comparaisons appropriées soient faites avec leur état de santé actuel. Ils souhaitaient également savoir pourquoi le conférencier avait publiquement critiqué l'alimentation crue sans examiner les faits significatifs.

L'un des crudistes alla même jusqu'à se lever et à demander au docteur de Kirovakan s'il le reconnaissait. Après avoir reçu une réponse négative, il continua: «Je suis le patient que vous considériez comme un cas désespéré et que vous avez renvoyé de l'hôpital pour qu'il meure chez lui. Et aujourd'hui, grâce à l'alimentation crue, je suis en parfaite santé.' Le docteur en était resté sidéré.»

SIRANOUSH BABAKHANIAN, Erivan.

Erivan, le 20 Novembre, 1966.

«Cher M. Hovannessian,

«Au début du mois d'octobre dernier, je tombai par hasard sur un exemplaire de votre livre intitulé 'En suivant les Chemins de l'Alimentation Crue' (1965), qui ne me fut prêté que pour un seul jour. Ma plume est incapable de décrire l'enthousiasme et la fascination avec lesquels je lus votre livre du début jsuqu'à la fin, point par point. Dès le premier instant, le passé disparut loin de moi, lorsqu'année après année, je marchais vers mon dernier sejour, la marque de l'homme faux imprimée sur mon visage . . .

«Avant même d'avoir fini de lire le livre, j'envoyai au diable tous les aliments dégénérés et les flacons et les cachets de médicaments qui avaient été mes compagnons fidèles jusqu'au moment heureux où je découvris votre traité MAGISTRAL. C'était le 8 octobre dernier, le jour de mon soixante-et-unième anniversaire — un jour que je n'oublierais jamais grâce à votre merveilleux cadeau, que j'acceptais immédiatement pour devenir votre adepte dévoué, un crudiste. Vous pouvez aisément imaginer les changements qui se sont effectués dans mon organisme délabré depuis ce jour . . . Pendant des années, j'ai mené une vie misérable accablée par le fardeau d'un grand nombre de maladies. En particulier, un goitre étouffant et une sciatique insupportable avaiient chassé le sommeil de mes paupières. Quant à l'état de mon coeur, je vous laisse le deviner.

«M'étant libéré des griffes impitoyables de la maladie, je suis